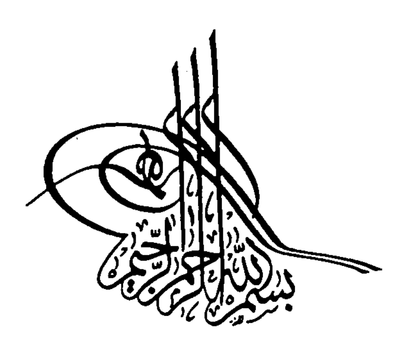
الطبعة الثانية
مزيدة ومنقحة

التفاهم
في الحياة الزوجية

د. مأمون مبيض
اختصاصي في الطب النفسي

المكتب الإسلامي


التفاهم
في الحياة الزوجية


بسم الله الرحمن الرحيم

التَفَاهُم

في الحَيَاةِ الزَوْجِيَّة

د. مأمون مبيّض

اختصاصيّ في الطبّ النفسيّ

المكتب الإسلامي

جميع الحقوق محفوظة

الطبعة الأولى : ١٤٢١هـ - ٢٠٠٠م
الطبعة الثانية : ١٤٢٤هـ - ٢٠٠٣م

المكتب الإسلامي

بيروت : ص.ب : ١١/٣٧٧١ ـ هاتف : ٤٥٦٢٨٠(٠٥)
دمشق : ص.ب : ١٣٠٧٩ ـ هاتف : ١١١٦٣٧
عمّان : ص.ب : ١٨٢٠٦٥ ـ هاتف : ٤٦٥٦٦٠٥




الإهداء

إلى والدتي الحبيبة حفظها الله

إلى روح والدي الحبيب رحمه الله

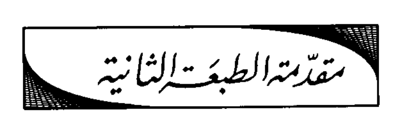
... رب ارحمهما كما ربياني صغيرا ...

مأمون

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٢١﴾﴾

[الروم: ٢١].



منذ أن ظهرت الطبعة الأولىٰ لكتاب «التفاهم في الحياة الزوجية» عام ٢٠٠٠م، وهو ما زال يترك آثاراً طيبة في حياة القرّاء الذين عبّروا لي عن امتنانهم لهذا الكتاب. بعض هؤلاء ممن هو في مرحلة الخطبة وعلىٰ طريق الحياة الزوجية، وبعضهم الآخر ممن مضىٰ علىٰ زواجه عقد أو عقدين من الزمن.

وأنا أريد أن أشكر هؤلاء القراء وغيرهم من الذين أقبلوا علىٰ شراء الكتاب مما جعل طبعته الأولىٰ تنفد في وقت قصير نسبياً، أشكرهم لأنهم بذلوا جهداً عملياً من أجل حياة زوجية أفضل. ومهما كانت طبيعة العلاقة الزوجية فهناك دوماً هامش لا بأس به للمزيد من التحسّن والتفاهم الأفضل، لأن هذا من خصائص معظم العلاقات الإنسانية.

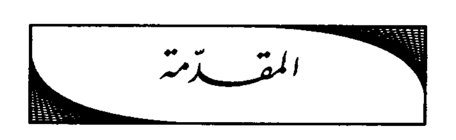
ولم أشعر بالحاجة الكبيرة للتغيير في شكل ومضمون الطبعة الأولىٰ للكتاب، فهو ما زال لم يستنفد أغراضه التي كتب من أجلها. اللّهم سوىٰ إضافة ملحق صغير آخرِ الكتاب عن الطريقة المثلىٰ لاستعمال هذا الكتاب، وعن محاذير سوء تطبيق ما ورد فيه، فيرجىٰ الانتباه لهذا الملحق.

ومع وفاة والدتي رحمها الله في آخر ليلة من رمضان ١٤٢٢هـ - ٢٠٠١م، لا يسعني إلا أن أغيّر إهداء الكتاب إلىٰ روح والديّ الحبيبين رحمهما الله حيث كانا نموذجاً طيباً للحياة الزوجية... ﴿رَّبِّ ٱرْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِى صَغِيرًا﴾.

وفي الختام أشكر أستاذنا الفاضل العلّامة زهير الشاويش، والصديق العزيز بلال الشاويش مدير المكتب الإسلامي علىٰ إعادة طباعة الكتاب.

وكذلك أشكر كل من يقدم تعقيباً أو ملاحظة علىٰ الكتاب، سلبية أو إيجابية، حيث يمكن الكتابة إليّ علىٰ عنواني الإلكتروني أدناه:

مأمون مبيض
بلفاست ـ المملكة المتحدة
١٤٢٤ ـ ٢٠٠٣
mobayed@hotmail.com



المقدمة

يمكننا من خلال التجربة والبحث أن نقول أنه يمكن للزواج أن يخدم الرجال والنساء بشكل لا يعدله شيء آخر، ولكن حتى يؤتي الزواج أكله ونتائجه فإنه لا بد من تقديم الجهد والمثابرة والتضحية.

والزواج عضو حيّ، ولذلك فهو يتطلب من أجل النمو الرعاية والتغذية والحماية.

وهذا الكتاب هو للذين يؤمنون بقيمة الزواج، وعندهم رغبة بتعلم مهارات جديدة لتطبيقها والاستمتاع بنتائج جهدهم المشترك.

والزواج، هو شيء مميز للبشر، قديم قدم البشر، أي يمتد لآلاف السنين، وانتشاره بين الأمم والشعوب من براهين أهميته في حياة الناس، ودليل على أنه قادر على التكيف مع احتياجات الأفراد والمجتمعات والثقافات والحضارات عبر التاريخ.

فالزواج الذي يحقق احتياجاتك ويأتيك بالطمأنينة والسعادة جدير بكل الاهتمام حيث لا يعدله شيء آخر في هذه الطمأنينة والسعادة، فعندما تكون حياتنا داخل الزواج والأسرة آمنة مطمئنة فعندها يمكننا مواجهة صعوبات الحياة وتحدياتها في الخارج.

وفي الزواج نجد اثنين مختلفين يستثمران ما لديهما في رحلة ومغامرة مشتركة. ولقد كانت عوامل الخطر والتهديد بفشل الزواج في الماضي أقل بكثير مما هي عليه الآن لأن الناس في القديم كانوا في الغالب يتزوجون من نفس بيئتهم وثقافتهم وخلفياتهم، ولأن طبيعة دور الرجل والمرأة كانت واضحة محددة في كل مجتمع. بينما في الوقت المعاصر تبدلت الأمور، حيث يتقارب دور الرجل والمرأة رغم تباين خلفياتهما الاجتماعية والثقافية والدينية والعرقية. والتحدي في هذه الحال هو في إمكانية تحقيق التنسيق

والانسجام بين كل هذه الفروق والاختلافات. إن المهمة التي تنتظر الزواج المعاصر هي احترام الخصائص المميزة التي تجعل من الزوجين مختلفين وفي ذات الوقت تحقيق التكامل فيما بينهما.

وعندما يتزوج اثنان فإنهما يقومان بأكثر من مجرد المشاركة في حياتهما الفردية السابقة، فهما يقومان بإيجاد كائن جديد متميز يدخل البهجة في حياتهما المشتركة. ومن أجل جعل زواجك زواجاً ناجحاً فإنه عليك أن تتعرف على أمور محددة ليس فقط عن زوجك وإنما عنك أيضاً. عليك أن تتعرف كيف يمكنك ويمكن لزوجك التأقلم والتكيف مع متطلبات هذا الكائن الجديد ـ الزواج ـ من أجل مصلحتكما المشتركة.

وإذا كنت ممن تزوج، فهذا الكتاب سيساعدك على جعل زواجك ينمو ليحقق كل ما هو مُتوقع منه، وإذا كنت تفكر بالزواج، فسيعطيك هذا الكتاب بعض ما تحتاجه من المعلومات التي تتطلبها للقيام بالاختيار الموفق الذي يرضي كلا من القلب والعقل معاً.

وأريد أن أذكر هنا المراحل الثلاث التي مرّ بها إعداد هذا الكتاب حتى خرج للقراء.

المرحلة الأولى: الفكرة:

فمن خلال عملي ولعشرين سنة في معالجة الأمراض النفسية عند كثير من المرضى وأزواجهم وأسرهم، فقد رأيت العلاقة الكبيرة بين طبيعة الحياة الزوجية والصحة النفسية للرجل الزوج وللمرأة الزوجة. وأدركت من خلال احتكاكي وتعاملي مع كثير من الناس، وأكثرهم من غير المرضى من المسلمين وغيرهم، ومن عرب وغيرهم، حجم المعاناة النفسية والأسرية نتيجة مشكلة أو سوء تفاهم بين الزوجين، وكنت خلال الممارسة الطبية أستعمل العديد من طرق المعالجات النفسية ومنها المعالجة الزوجية والمعالجة الأسرية. وقد تجمعت عندي خلال هذه الفترة الكثير من الملاحظات والأفكار في طبيعة العلاقة الزوجية، وطرق تنمية هذه العلاقة، ووسائل الحفاظ على الودّ والتفاهم بين الزوجين، وبذلك ظهرت فكرة هذا الكتاب منذ سنوات.

المرحلة الثانية: التوجه:

توجد في المعالجات الزوجية الكثير من المدارس الفكرية والمنهجية، والتي تختلف بعض الشيء في فلسفتها لطبيعة العلاقة الزوجية والأسرية، وفي طريقة حلّ المشكلات التي يمكن أن تعترض هذه العلاقة الزوجية أو الأسرية. ولسنا هنا في صدد التفصيل في أنواع هذه المدارس الفكرية.

وكنت منذ مدة قد اطلعت على منهج عُرض من خلال كتب أجنبية في العلاقات الزوجية ومنها كتاب «Men are from Mars, Women are from Venus». ويقوم هذا المنهج على أن تحسين العلاقة الزوجية إنما يتمّ عن طريق تحسين نوعية الخطاب والحوار بين الزوجين، وكذلك كتاب «Mind over Mood» في المعالجة المعرفية[1]. وقد استعملت كلا الكتابين مع الأزواج الذين أشرفت على معالجتهم الزوجية، ودعوتهم لقراءتهما. وقد أثّرا معا في طبيعة معالجاتي، وهذا ظاهر من محتوى وتوجه هذا الكتاب.

المرحلة الثالثة: الكتابة:

بعد نشر كتابي «أولادنا من الطفولة إلى الشباب»[2] سألني الكثير من الأصدقاء والقراء الذين حضروا محاضراتي وورشات العمل التي كنت أقيمها في عدد من البلاد الأوروبية والعربية حول تربية الأولاد، لو كتبت كتاباً في العلاقات الزوجية ليساعد على إيجاد الزواج الناجح الذي يمكن من تربية ناجحة للأولاد، فأنا شاكر لهؤلاء جميعاً على تشجيعهم لي وثقتهم بي. وبذلك بدأت أسجل صفحات هذا الكتاب.

والآن بعد أن خرج كتاب «التفاهم في الحياة الزوجية» لا بد لي من أن أشير إلى أنه لا يكفي كتاب واحد في مثل هذه المواضيع البشرية المعقدة والمتراكبة، ولا بد من الرجوع إلى عدد من المراجع. وما يقصّر فيه كتاب، يعوّض عنه كتاب آخر، وهكذا. ويمكنني أن أزيد فأقول أنه أحياناً لا تكفي القراءة ـ على فائدتها الجمّة ـ وإنما لا بد من جلسات الحوار والنقاش

(١) وقد ترجمت هذا الكتاب بإشارة من أحد مؤلفيه تحت عنوان «العقل فوق العاطفة» وهو تحت الطبع الآن، وهو مذكور في قائمة المراجع الإنجليزية آخر هذا الكتاب.

(٢) أولادنا من الطفولة إلى الشباب، للمؤلف، مطبوعات المكتب الإسلامي، بيروت، ١٩٩٧م.

وورشات العمل، حيث تُعرض المشكلات بوضوح وموضوعية، ويتبادل المشتركون الرأي والخبرة والتجربة.

إنني أدعو ومنذ مدّة إلى ضرورة عقد دورات تدريبية في طبيعة العلاقات الزوجية والأسرية والإنسانية لكل من يفكر جدياً في الزواج[1]، أو لمن تزوج ويشعر أن أمامه صعوبات كثيرة وتحديات يريد أن يستفيد من تجارب البشر في حلها. إن البديل عن هذه الدورات هو أن يجرب كل زوج أو زوجة بنفسيهما، ويتعلم كل منهما من أخطائه الشخصية، ورغم نجاح هذا الحلّ في كثير من الأحيان، إلا أن الخطورة أن هذا الحلّ يفشل أيضاً في كثير من الأحيان، ومن هنا نلاحظ نسب الطلاق المتزايدة في العالم الإسلامي والمرتفعة في العالم بشكل عام.

ولم أتعرض في هذا الكتاب إلى بعض القضايا التي يمكن أن تكون قريبة الصلة بالحياة الزوجية، وأرجو لمن يبحث عن هذه المواضيع أن يطلبها في مراجع أخرى متخصصة ذكرت بعضها في آخر هذا الكتاب ومن هذه المواضيع:

- الخطبة واختيار الزوج أو الزوجة.
- الأحكام الشرعية للزواج: واجبات وحقوق وسنن.
- العلاقة الجنسية بين الزوجين.
- الزواج المختلط (الثقافة ـ الدين ـ اللغة ـ بلد المنشأ).
- الأسرة المسلمة في المغترب.

وفي الختام فإني أتقدم بالشكر إلى كل من ساهم بشكل أو بآخر في إخراج هذا الكتاب، سواء بالملاحظة أو الفكرة أو النقاش أو القراءة الأولية للنصّ، وأسأل الله تعالى أن يفيد به الأزواج، ويجعل به بين قلوبهم الكثير من المودة والرحمة.

مأمون مبيض
بلفاست ـ المملكة المتحدة
١٤٢٠/ ٢٠٠٠

(١) المسلم وعلم النفس، للمؤلف، مجلة الرائد، العدد (١٩٥)، الدار الإسلامية للإعلام، ألمانيا، ١٩٩٧م.



الزواج والنظرة الاجتماعية

﴿سُبْحَانَ الَّذِى خَلَقَ الْأَزْوَاجَ كُلَّهَا﴾
[يس: ٣٦]

تحيط بالزواج الكثير من الاضطرابات التي يعتبرها البعض أموراً عادية، بينما ينظر إليها آخرون أنها مزعجة ولذلك يبتعدون عن الزواج ويفضلون حياة العزوبية.

وسنناقش في هذا الفصل بعض الأمور الهامة لنجاح الزواج، ونتعرض لكيفية التعامل معها، ومن هذه الأمور طبيعة النظرة الاجتماعية والعادات والتقاليد السائدة، ومتطلبات الحياة المعاصرة، وتأثير هذا على العلاقة بين الجنسين. ونحاول أن ندلل على أهمية تغيير نظرتنا ومواقفنا الاجتماعية، مما يمكن أن يخفف بعض الضغط عن الأزواج أو من يرغب بالزواج.

علاقة الفكر بالسلوك:

إن للأفكار التي نحملها أثراً كبيراً ومباشراً في طريقة حياتنا، حتى أنه قيل أننا نحيا وفق ما نحمله من أفكار، وأننا نفكر وفق الطريقة التي نحيا بها، وعلينا أن نستحضر هذه العلاقة المباشرة بين الفكر والسلوك، ونحن نحاول أن نجري تغييراً إيجابياً في السلوك، فمن أجل تغيير السلوك علينا أن نغير طريقة التفكير أو طبيعة الأفكار التي نحملها، وقد تمّ تطور البشر هذا عبر السنين في كل جوانب الحياة، حيث تتغير طبائع السلوك لتغير طبيعة المفاهيم والأفكار. ونفهم من ذلك أنه من أجل علاقة زوجية جيدة وسليمة، يجب على الزوجين أن يقفا على أرضية صلبة متينة من الفهم والفكر السليم، وعليهما كذلك أن يبديا نوعاً من المرونة والقدرة على التكيف مع المتغيرات، والقابلية للتغيير المطلوب حسب الظروف والتبدلات.

العادات وطبيعة أدوار الجنسين:

إن مما يميز الإنسان أنه قادر على التفكير في نفسه وسلوكه، وأنه قادر على تغيير هذا السلوك وفق ما يراه مناسباً. والعادة أن يصوغ الناس أفكاراً يبنون عليها أعرافاً وضوابط وقوانين وهم يحاولون في الغالب مقاومة أي تغيير لهذه الضوابط والأعراف. وقد تأتي بعض هذه الأعراف عن طريق رسمي ومن الدين والمبادئ، ولكن هناك منها ما يأتي بشكل تلقائي، بحيث قد لا يقوم على أرضية واضحة من الفهم والفكر. ومن طبيعة هذه العادات أن تتغير، ولكن بشكل بطيء قد لا يلحظه الإنسان العادي على المدى القصير. والزواج هو من الممارسات الاجتماعية التي تحكمها الكثير من مثل هذه التقاليد والأعراف والقوانين، ومن المهم محاولة التفريق بين القوانين التي لها أصولها وضوابطها، وبين التقاليد التي لا تقوم على أصول ثابتة، وهي تتبدل من وقت لآخر ومكان لآخر، وهي بالتالي قابلة للتعديل والتغيير.

ومن الأمور الاجتماعية التي تبدو أنها تتغير مع الوقت، طبيعة أدوار كل من الجنسين. ولقد عاشت المجتمعات ولزمن طويل تحت تأثير الدور الواضح والمحدد لكل من الرجل والمرأة. وهناك الآن الكثير من الدراسات التي تشير إلى أن تحديد طبيعة هذا «الدور» للذكر أو الأنثى إنما يحدده المجتمع، وليس له علاقة مباشرة بطبيعة تكوين كل منهما، فيما عدا ماله من التكوين الجسدي للمرأة والقدرة على الإنجاب. وفي الماضي تبنت كل المجتمعات هذا الدور المحدد والمفصول للجنسين، وإن تباينت هذه المجتمعات ببعض التفاصيل، وتقوم هذه المجتمعات بتلقين وتربية أولادها على ذلك من المراحل الأولى لحياتهم. حيث يطلب من الصبيان اتباع دور الأب، ومن البنات اتباع دور الأم وهكذا. ويمكن أن يعاقب المخالف لهذا السلوك المحدد بشكل صارم، مما يضمن استمرار نفس النموذج.

ويلاحظ من الجدول المرفق لطبيعة الدورين والصفات، أن هذا التفريق يقوم على زعم سيطرة الجنس المذكر، والذي قد يكون نتيجة اعتماد المجتمعات في الماضي على الحياة العضلية في الإنتاج كالزراعة والصيد

والصناعة والحرب، ويعكس كذلك منطق الدفاع عن النفس في غياب القوانين الجنائية والأنظمة المدنية.

الرجل	المرأة
منطقي	عاطفية
خشن	رقيقة
مسيطر	خاضعة
قوي	ضعيفة
عدواني	مسالمة
متنافس	متعاونة
شجاع	مترددة
صامت	ثرثارة
منتج	مستهلكة
عادل	رحيمة
حازم	مترددة
صابر	مستعجلة
حكيم	قليلة النضج
يكسب الرزق	ربة المنزل
فعال	سلبية
رياضي الذهن	كلامية
عضلي	غير عضلية
صياد	طبّاخة

صحيح أن هناك فروقاً جسدية بين الجنسين، إلا أن هذه الفروق تبدو قليلة الأهمية أمام الأمور المشتركة بينهما كالنواحي الفكرية والمعرفية والعواطف والإبداع والإيمان والخطاب.. وكل ما يميّز الجنس البشري.

يبدو أن كثيراً مما نعتقده عن الزواج ودور الزوجين، وما يقدران على فعله أو عدم فعله، إنما هو تعلم اكتسبناه بشكل عفوي وغير موجه، وذلك من خلال ملاحظة من حولنا من الوالدين والأجداد والأصدقاء، ومن وسائل الإعلام، ومما نقرؤه من قصص وروايات، ومما نسمعه من حكايات وأساطير شعبية، وما يلقى علينا من آراء دينية ليس لها ما يدعمها في صحيح

الدين، ومما تجود به أحياناً خيالاتنا وأحلامنا. فوسائل الإعلام مثلاً تصور دور المرأة في الغالب على أنه مجرد إمتاع الرجل وإنتاج الأولاد، وتعرض النساء على أنهن دوماً تابعات للرجال، ولا يجدن إلا الجلوس والثرثرة والنظر إلى الرجل وهو يعمل ويكدح! وأذكر منذ أيام كنت أتابع مسلسلاً تلفزيونياً عن حياة الخليفة الراشد الخامس عمر بن عبد العزيز، وقد صور المسلسل المرأة في عهد الخليفة، وكأنها لا تتقن إلا التزين في القصور والطمع بالخلافة وحبك المؤامرات لاكتساب السلطة لولدها!

ويبدو أن الصورة السائدة في المجتمعات اليوم، لا تتفق مع التعاليم الصحيحة للدين الحنيف والتي عاشها الكثيرون من الرعيل الأول. وتعاليم الدين لا تتفق مع كثير مما هو في المجتمعات المختلفة عن طبيعة المرأة والرجل ودور كل منهما، فالصورة الصحيحة إنما هي صورة متكافئة، بعيدة عن النمطية والدور المفروض بغض النظر عن الظروف والملابسات، إنها صورة حيوية، تقوم على الفهم والاحترام المتبادل لإمكانات الجنسين، وتكاملهما، بحيث يشترك الإثنان في كثير من الواجبات والاهتمامات، واتخاذ القرارات الهامة في حياتهما.

المرأة والأعمال المنزلية:

كانت المجتمعات تفرض على البنت سلوكاً معيناً من خلال توقعاتها، فالبنت إنما تلعب بالدمى على شكل طفل رضيع صغير، تطعمه وتنظفه، وتساعد أمها في غسيل الأواني وإعداد الطعام والتنظيف، ولم تكن المرأة تحقق ذاتها كامرأة، إلا من خلال كونها زوجة أو أماً، ولم تستطع الخروج عن هذا النطاق، فيما عدا القليل جداً من النساء، لتحقيق ذاتها عن طريق كونها إنسانة خارج نطاق الأعمال المنزلية.

الرجل والعمل خارج المنزل:

وكان يتوقع من الصبيان اللعب بالأسلحة وآلات الحرب، والقيام بأدوار المحاربين والقواد والزعماء، وهم الصيادون الشجعان الذين لا يخافون، وقد كان متاحاً للرجل أن يحقق أيضاً ذاته كرجل أو كإنسان

دون أن يتوقف هذا على تحقيق كونه زوجاً أو أباً.

ويفيد هنا أن نذكر أن من دراسة العادات الاجتماعية في معظم المجتمعات، نجد أن الرجل يتزوج «هابطاً» والمرأة تتزوج «صاعدة» فالمرأة تتزوج عادة من هو «أعلى» منها، كالأكبر سناً، والأعلى كطبقة اجتماعية، والأغنى وربما أكثر تحصيلاً للتعليم. وهذا ما يضمن استمرارية سيطرة الرجل بسبب هذا الزواج غير المتكافئ. وأنا أعرف من الملاحظة الشخصية مدى استغراب الناس ـ وحتى النساء منهم ـ عندما يسمعون بامرأة تكبر زوجها بسنتين أو ثلاث، أو تفوقه بطبيعة المهنة والعمل.

والآن، ومن دون إنقاص أهمية الإنجاب وحضانة ورعاية الأطفال وتربيتهم، لم تعد الفروق بهذا الشكل. فمع انتشار التعليم للجنسين، وتقارب ما هو متوقع من الجنسين تعلمه من علوم وفنون وآداب، ومع تقارب طبيعة الأعمال والمهن بشكل عام، ومع انتشار الأعمال خارج المنزل والتي يعتقد أنها تناسب المرأة أكثر من الرجل كوظيفة السكرتارية في المكاتب والعيادات، والكتابة على آلات الكاتبة والكمبيوترات، ونتيجة كل ذلك وغيره، قد نرى ازدياد في معدلات الزواج المتكافئ حيث لا تقل المرأة عن الرجل في العلم والشهادات، وفرص العمل وكمية الدخل المالي، وفهم طبيعة الحياة الاجتماعية والسياسية والأدبية، والدخول في معترك هذه المجالات.

طبيعة الزواج المعاصر:

يعود تاريخ الزواج في حياة البشر إلى الإنسان الأول في آدم وحواء، ورغم هذا أو بسببه، فقد استطاع الزواج التكيف مع كل التبدلات والتطورات عبر التاريخ الطويل للبشرية، والمهم أن نستوعب هنا أن هذا التطور لم يقف عند الحد الذي نحن فيه، وإنما هو عملية مستمرة ما دامت الحياة على هذه المعمورة، ولا بد للزواج من أجل النجاح من مواكبة التبدلات الكثيرة في طبيعة الحياة الاجتماعية، ومن هذه التبدلات التي يفيد التفكير فيها:

ـ لقد غيرت طبيعة الحياة كون المرأة هي العاملة الوحيدة في أعمال

المنزل، حيث تحررت المرأة لحد ما من الكثير من هذه الأعمال المنزلية، مما أتاح لها وقتاً للعمل في نطاق آخر، لم يعد الرجل هو الوحيد المكتسب لرزق الأسرة. وأصبح الزواج يقوم على كثير من المشاركة بين الطرفين، سواء في الأعمال المنزلية أو خارج المنزل.

ـ لقد أصبح المعتقد الآن، أن عوامل الاختلاف والفروق بين الجنسين أقل بكثير من العوامل المشتركة بينهما، وأن الكثير من الفروق النفسية والسلوكية ما هي إلا نتيجة التكيف الاجتماعي والثقافي.

ـ كثير من الصفات التي كانت توصف بها النساء فقط كالرقة والتعاون وكثرة الكلام والضعف والعاطفية.. وكذلك الصفات التي كان يوصف بها الرجال فقط كالحكمة والشجاعة والإنتاج والقوة.. أصبحت كلها أوصافاً «إنسانية» قد يتصف بها كلا الجنسين بشكل عام، سواء كانت أوصافاً سلبية أو إيجابية، وبذلك قلّت الفروق بينهما، وأصبحا على قدر أكبر من التكافؤ في هذه المواصفات.

ـ أخذ الرجل في الماضي الدور المسيطر داخل الأسرة، فكان هو القانون والحكم، وصاحب الكلمة الأخيرة، وكأن للزوج دور «السلطة المطلق» داخل الأسرة، وعلى الجميع ومنهم الزوجة، والتي كانت في الغالب أصغر منه وأقل تعليماً ومعتمدة عليه مادياً، الطاعة لكل ما يقول. والآن أصبح للجنسين من صبيان وبنات، نفس الفرص للتعلم والشهادات وتنمية خبراتهم، وفرص العمل، وكذلك كمية الكسب المالي.

يبدو في الماضي أن هناك دوراً من «أبوة» الزوج لزوجته، ودوراً من «أمومة» الزوجة لزوجها، بينما علاقتهما الآن علاقة متكافئة، تقوم على رعاية كل طرف للآخر، ومكسب أحدهما هو مكسب للآخر.

ـ كانت السيطرة في الماضي مكفولة للرجل، وعندما تحاول المرأة نزاع هذا فقد كانت الخاسرة في الغالب، بينما يمكن الآن تفهم طبيعة المسؤولية المشتركة، ودون الحاجة إلى طرف مسيطر وآخر مسيطر عليه، ومن دون الحاجة للصراع على السلطة، إن المشاركة في السلطة ليس خسارة لأحد الطرفين وإنما دعم وقوة للمجموع.

ـ لم يعد الزواج «فرضاً» على المرأة بسبب الضغط الاجتماعي أو المادي، فهي يمكنها أن تتعلم وتكون صاحبة مهنة تعيش عليها، وبالتالي أصبح الزواج خياراً لها كما هو للرجل، لها أن تأخذ به ولها أن تؤخّره إن أرادت. فلم يعد عليها أن تقبل بزواج ساءت شروطه، أو تبقى في زواج زادت معاناته، وأصبح على الرجل أن يبذل جهده ويقوم بدوره، لجعل الزواج أمراً جذاباً للمرأة لتتزوج به، أو ليبقي على الزواج بشكل حسن لتستمر زوجته معه.

ـ أصبح الأصل في العلاقة الزوجية التكافؤ والصداقة والاحترام، وعلى كل طرف ليس فقط تجنب ما يزعج الآخر، وإنما أن يسعى أيضاً للقيام بما ينفع الشريك الآخر، إنهما معاً على أرض واحدة، كشريكين مسؤولين متعاونين في اتجاه واحد. إن كل عمل حسن يقدمه الواحد منهما إلى الآخر، تعود ثماره على فاعله بشكل أو بآخر: ﴿هَلْ جَزَآءُ ٱلْإِحْسَٰنِ إِلَّا ٱلْإِحْسَٰنُ ﴿٦٠﴾﴾ [الرحمٰن: ٦٠].

ـ إن العلاقة الزوجية الناجحة تشجع على الفروق التي تُحترم من قبل الطرفين، فالفروق بحد ذاتها ليست بالضرورة سلبية، فهي يمكن أن تضيف بعض الإثارة والتشويق، ويتطلب هذا طبعاً قدراً كبيراً من التفهم والتحمل والقبول وهذا ما يشكل وحدة متينة، إلا أنها وحدة مع التنوع.

ـ وتبقى أهم دعامتين لكل علاقة ناجحة متينة الاحترام المتبادل والتكامل بين الطرفين.

الزواج كعقد اجتماعي:

ليس الزواج مجرد التقاء طرفين للاستمتاع ببعضهما، وإنما يتضمن الزواج تعهداً وتصميماً والتزاماً بهذه الرابطة من اللحظة الأولى، وعلى أنها علاقة مدى الحياة وحتى الممات. وليس في الزواج مكان لمبدأ التجريب لنرى هل ينجح الأمر أم لا! ولا يصح أن يدخل الإنسان عقد الزواج على نية الطلاق. وهذه كلها من جملة الأسباب الكثيرة التي يعارض فيها الإنسان الأشكال الأخرى من العلاقة بين الرجل والمرأة عن طريق غير طريق الزواج.

وتذكر الأبحاث نتائج سلبية كثيرة لعيش الرجل والمرأة معاً عن طريق غير الزواج، ونذكر منها بالإضافة إلى الحرمة الدينية الشرعية والأخلاقية:

١ ـ الاعتباطية والتردد في إقامة علاقة دائمة.

٢ ـ معظم هذه الحالات تنتهي بالانفصال بعكس ما يدعي الناس من أن أمامهم فرصة للتعارف.

٣ ـ اختلاف دوافع الجنسين حيث يميل الرجل للبحث عن المتعة بينما تسعى المرأة للعلاقة الدائمة.

٤ ـ تكون المرأة عادة ضحية هذا النوع من العلاقات أكثر من الرجل.

٥ ـ قد تصل الآثار السلبية وآلام الانفصال في مثل هذه العلاقات إلى نفس نتائج الطلاق بين الزوجين.





الفروق بين الجنسين وضرورة تفهمها

﴿وَلَيْسَ ٱلذَّكَرُ كَٱلْأُنثَىٰ﴾
[آل عمران: ٣٦]

قد يعجب كثير من الأزواج رجالاً ونساءً عندما يسمعون أن هناك فروقاً هامة بين الرجل والمرأة، وأن فهم طبيعة هذه الفروق بين الجنسين من شأنه أن يغيّر حياتهم، ويزيد من قدرتهم على التعايش الزوجي، ويجنبهم الكثير من المشكلات والصعوبات، والتي يمكن أن يؤدي عدم فهمها إلى تفكك هذه العلاقة الزوجية المقدسة.

قد تستطيع المحبة وحدها حفظ الزواج لبعض الوقت، وإن كان زواجاً فيه الكثير من الخلافات والمشكلات، وإنما لا بد مع الحب من الفهم العميق والصحيح للفروق بين الرجل والمرأة، ومعرفة الطريقة الأنسب للتعامل مع الجنس الآخر.

إننا عندما نتعرف على الفروق بين الجنسين، فإننا سنكتشف طرقاً جديدة للتكيف والتعامل مع الجنس الآخر، وتحسين علاقاتنا، وسوف نتعرف على طرق جديدة للتعامل لم نتعلمها من الجيل الذي يكبرنا.

وإنني أعرف أزواجاً مضى على زواجهم سنوات طويلة، وبعد أن كانت تجمعهم المحبة والودّ، ولكن بعد سنوات من خيبات الأمل والإحباطات وسوء التفاهم أصبحت علاقتهم باردة، ووصلوا إلى حالة صعبة من اليأس في إمكانية تجديد وتقوية علاقتهم الزوجية، وقد يقول بعضهم «لقد حاولنا كل شيء فلم نفلح، إننا لا يمكن أن نتفق أبداً، إننا مختلفان تماماً».

وقد يكون كل طرف محباً للطرف الآخر، إلا أنهم عندما تنشأ مشكلة أو صعوبة ما فإنهم لا يعرفون كيفية التعامل معها، وعلى هؤلاء أولاً أن

يعرفوا أن الفروق بينهم طبيعية ومتوقعة، وأن هذه الفروق وهذه الاختلافات تتشابه كثيراً مع الفروق والاختلافات بين الأزواج الآخرين. وأنه يمكن من خلال التعرف على طبيعة هذه الفروق والتكيف معها أن تتبدل حياتهم من جديد، وأن يبدأ الحب والاحترام بالنمو بينهم.

وبالرغم من أن الكثير من الناس قد يعرف نظرياً ويقرّ بوجود الفروق بين الجنسين، إلا أن طبيعة هذه الفروق قد لا تكون واضحة لهم تماماً، فيما عدا الفروق الجسدية، وربما العاطفية والانفعالية. ومن الضرورة أن ندرس هذه الفروق بشكل يكوّن عند الجنسين للطرف الآخر الفهم العميق، والاحترام والمحبة، والشعور بالمسؤولية. إن هذا الفهم الإيجابي لهذه الفروق سيرشدنا إلى اقتراحات عملية تخفف من الإحباط وخيبات الأمل، وتزيد من السعادة والمودة. وسيمكننا هذا الفهم من معرفة كيفية الاستماع للطرف الآخر، وكيفية تقديم الدعم والتشجيع المطلوبين.

إن الرجال والنساء يختلفون في طريقة الحوار والكلام، والتفكير، والشعور، والإدراك، وردود الأفعال، والاستجابات، والحب، والاحتياجات، وطريقة التقدير والتعبير عن الحب. إن نتائج جهل هذه الفروق والسنن الإلهية في العلاقات الإنسانية هو أن ينشأ التوتر والاستياء والصراعات بين الزوجين، وكما يقال أن السنن الإلهية لا ترحم من يجهلها أو يتجاهلها.

وقد يسأل سائل عن أسباب هذه الفروق بين الجنسين، والجواب على هذا السؤال يحتاج لشيء من التفصيل ـ ليس محله هذا الكتاب ـ لأن له علاقة بمزيج من الأسباب العضوية الحيوية كالهرمونات، والفروق العصبية، وطبيعة الاستقلابات في الجسم، وطريقة تربية الأبوين، ووسائل التعليم، والتأثيرات الاجتماعية والثقافية، وتأثير وسائل الإعلام، والتطور التاريخي للبشر والمجتمعات.

العمل: إخلاص وصواب:

تبدأ عادة العلاقة الزوجية بالمحبة والودّ بين الزوجين، ويقدم كل

منهما أحسن ما عنده لسعادة وراحة الطرف الآخر، ويظن كل منهما أن هذه الحالة من الغبطة والسعادة ستستمر إلى ما لا نهاية.

ولكن بعد فترة من الوقت تقصر أو تطول، يبدأ بريق هذه العلاقة بالذهاب رويداً رويداً، ويظن الرجل أن زوجته ستتصرف مثله أي كالرجل، وتظن هي أن زوجها سيتصرف كالنساء، من دون أن يدركا طبيعة الفروق بين الجنسين. وتبدأ الصعوبات بالظهور إلى السطح، وتبدأ عقبات الحوار والتفاهم بينهما في التأثير على طريقة تعاملهما، وقد يصل الأمر لحد عدم التفاهم، ولا يجمع بين الزوجين إلا العيش تحت سقف واحد، ولأسباب متعددة. ويحدث كل هذا رغم إخلاص وحسن نية كل منهما، فالمشكلة ليست في قلّة الإخلاص، وإنما في عدم المعرفة الدقيقة في طبيعة الفروق بين الرجل والمرأة، وعدم التصرف السليم وفق هذه المعرفة.

فعندما يتعرف كل من الرجل والمرأة على خصائص وحاجات الطرف الآخر، وعندما يحترم كل منهما هذه الفروق بينهما، فعندها يقدم كل منهما للآخر ما يحتاجه مما ينمّي الحب والاحترام بينهما. إن من الممكن للحب أن يدوم بين الزوجين، إذا عرف كل منهما واحترم هذه الفروق التي تميّز كل من الجنسين، وتعامل معها بما يوافقها.

معالم الفروق بين الجنسين:

عندما ينسى الرجل وتنسى المرأة أن كلّاً منهما مختلف عن الآخر، فعندها تنشأ بينهما التناقضات والصعوبات، ويغضب كل منهما من الآخر، لأن كل واحد يتوقع من الآخر أن يكون مثله، فالرجل يريد من المرأة أن تطلب ما يودّ هو الحصول عليه، وتتوقع المرأة منه أن يشعر بما تشعر هي به تماماً.

إن كلاً منهما يفترض خطأ، أنه إن كان الآخر يحبه فسوف يتصرف بنفس الطريقة التي يتصرف فيها هو عندما يعبّر عن حبه وتقديره، إن هذا الافتراض الخاطئ سيكون عند صاحبه خيبات الأمل المتكررة، وسيضع الحواجز الكثيرة بين الزوجين، مما يمنعهما من الحديث الواضح في طبيعة الفروق بينهما.

فالرجال يظنون خطأً، أن النساء تفكر وتتكلم وتستجيب بنفس طريقة تفكير الرجال وكلامهم واستجاباتهم، وتظن النساء خطأً، أن الرجال يشعرون ويتكلمون ويتجاوبون بنفس طريقة النساء، متناسين بذلك الفروق بينهما، مما يضع في علاقاتهما الكثير من الخصام أو الصراع الذي لا حاجة إليه.

وسوف نعرض هنا بعض الملامح العامة في طبيعة الفروق بين الجنسين، والتي سنفصِّل فيها الحديث فيما بعد:

١ ـ اختلاف القيم والنظرة إلى الأمور:

فالرجل يخطئ عندما يبادر إلى تقديم الحلول العملية للمشكلات، ولا يرى أهمية لشعور المرأة بالانزعاج أو الألم، وهذا ما يزعج المرأة من حيث لا يدري. والمرأة تبادر إلى تقديم النصائح والتوجيهات للرجل، وهذا ما يزعجه كثيراً من حيث لا تدري. وإننا من خلال فهم اختلاف قيم الجنسين ونظرتهما للأمور، سنفهم لماذا يخطأ كل من الرجل والمرأة في تعاملهما مع بعضهما من حيث لا يدريان، وسيعيننا هذا على تصحيح تصرفاتنا، بحيث نستجيب الاستجابة السليمة والمناسبة عند التعامل مع الجنس الآخر.

٢ ـ اختلاف طريقة التكيف مع الصعوبات والتحديات والمشكلات:

فالرجل عندما يواجه مشكلة ما، فإنه يميل بطبعه إلى الانعزال بنفسه، والتفكير بهدوء في مخرج من هذه المشكلة التي تواجهه، بينا تميل المرأة إلى الرغبة في الجلوس مع الآخرين، والحديث فيما يشغل بالها. وفهم هذه الفروق سيعيننا على التكيف الأفضل مع المشكلات والتحديات.

٣ ـ اختلاف المحفزات والدوافع للعمل والعطاء:

فالرجل يقدم ويعمل ويعطي ما عنده عندما يشعر أن هناك من يحتاج إليه. بينما تميل المرأة للعمل والتقديم والعطاء عندما تشعر بأن هناك من يرعاها.

٤ ـ لغتان مختلفتان:

فكل من الرجل والمرأة يتكلم لغة خاصة به، وقد لا يفهم كل منهما

الطرف الآخر، مما يسبب سوء الترجمة والفهم بينهما، وكذلك تختلف دوافع السكوت وعدم الكلام عند كل من الجنسين، مما يسبب أيضاً الخطأ في فهم أسباب ومبررات الصمت والامتناع عن الكلام بينهما. إن فهم هذه الفروق يساعد المرأة على التصرف الأفضل عندما يمتنع زوجها عن الكلام، ويساعد الرجل على حسن الاستماع لزوجته، مما يخفف من خيبات الأمل بينهما.

٥ ـ اختلاف طبيعة التقارب من الجنس الآخر:

فعندما يقترب الرجل من المرأة يشعر بالحاجة الملحة للابتعاد لبعض الوقت، وليعود للاقتراب من جديد، مما يشعره باستقلاليته المتجددة، بينما تميل المرأة في علاقتها ومشاعرها إلى الصعود والهبوط كموج البحر. وفهم هذه الفروق يساعد المرأة على التعامل الأمثل مع الأوقات التي يميل فيها الرجل لبعض الابتعاد، ويعين الرجل على التعامل الأفضل مع المرأة عندما تتغيّر فجأة طبيعة مشاعرها تجاهه، وكيف يقدم لها ما تحتاجه في هذه الأوقات.

٦ ـ اختلاف الحاجات العاطفية والودية:

فالرجل يحتاج إلى الحب الذي يحمل معه الثقة به وقبوله كما هو، والحب الذي يعبّر عن تقدير جهوده وما يقدمه. بينما تحتاج المرأة إلى الحب الذي يحمل معه رعايتها وأنه يُستمع إليها، وأن مشاعرها تُفهم وتقدّر وتحترم.

٧ ـ اختلاف الجدال:

فالرجل يتصرف وكأنه دوماً على حق، مما يشعر المرأة بعدم صحة مشاعرها وعواطفها، في حين نرى المرأة بدل أن تعبّر عن عدم موافقتها على أمر ما يقوم به الرجل، فإنها تشعره بأنه غير مقبول لها كلياً، مما يدفعه لأخذ الموقف الدفاعي.

٨ ـ الاختلاف في طريقة حساب أعمالهم وأعمال الجنس الآخر:

حيث تقوم المرأة باعتبار وتقدير كل العطايا وما يقدمه الرجل بنفس

الدرجة، وبغض النظر عن حجم هذا العمل، بينما يميل الرجل إلى التركيز على عمل واحد كبير، أو تضحية عظيمة، ويهمل الأعمال الأخرى الصغيرة.

٩ ـ الاختلاف في إخفاء مشاعرهما وطريقة حوارهما وقت الأزمات:

١٠ ـ الاختلاف في طلب المساعدة أو تقديمها:

فالمرأة تجد صعوبة في طلب المساعدة والتأييد، بينما يميل الرجل إلى عدم الاستجابة إلى طلب المساعدة.





النشأة الأولى واختلاف التوقعات

﴿أَوَمَن يُنَشَّؤُا۟ فِى ٱلْحِلْيَةِ وَهُوَ فِى ٱلْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ ﴿١٨﴾﴾
[الزخرف: ١٨]

«إنه لا يتكلم أبداً!»:

«إنه لا يكاد يقول شيئاً أبداً، وعليّ أن أجرّ منه المعلومات جرّاً، وخاصة أيام العطلة حيث يجلس معظم الوقت إما لهواياته أو لمشاهدة التلفزيون، وكأنني غير موجودة معه في البيت. إنني أتساءل أحياناً إذا كان لا يراني ولا يسمعني فلماذا تزوجني إذاً؟!»

لقد أصبحت سعاد تشعر بأن زوجها بعيد عنها، فهو إما غير مبال بها، وإما عنيف أو عدواني معها، وهي تتطلع عادة إلى اللقاء به في المساء بعد عودته إلى المنزل لتجلس معه وتحدثه عن يومها، وتسمع منه عن يومه، إلا أنه يفضل عند عودته أن يُترك لوحده ليستريح ويكرر عبارته دوماً «لا أحد يكلمني الآن». ويدَّعي الزوج بأنه دوماً يكلم زوجته، إلا أنه منزعج لأنها لا تريد أن تحدثه إلا في الأمور التي تزعجه، وأنها لا تستمع إليه عندما يريد الحديث في أمور أخرى تهمه.

والزوجة أيضاً منزعجة لأنه لا يستشيرها في الأمور وينفرد في اتخاذ القرارات، بينما هي لا يخطر في بالها أبداً أن تفعل هذا معه، إلا أنه يعتقد أن ما تطلبه هي منه سيقيّده ويحدّ من حريته، ويشعر وكأن عليه أن «يأخذ الإذن منها في كل شيء».

وما يزيد في كل هذه المشكلة أنهما لم يكونا قد توقعا مثل هذه الأمور والتصرفات قبل زواجهما، فما زالا يحملان الذكريات والخيالات الطيبة

المليئة بالوداعة والمحبة والرعاية والتفاهم، والتي حملاها من قبل الزواج، بينما يشعران الآن بالتوتر والألم والحرقة من تصرفات بعضهما، وكلاهما يشعر أيضاً أن حياتهما مليئة بالمشاحنات والجدال. وأكثر ما يزعجها من زوجها أنها بعد كل جدال ينزعج منه تجده يلوذ بالصمت ولا يعود يقول شيئاً، ويحتج هو بقوله: «لا فائدة من الحديث معها عندما تكون في حالة غضب، فهي لا تعود تفهم أو تستوعب الكلام». وكلاهما يشعر الآن بالإحباط وخيبة الآمال.

عندما تظهر الاختلافات:

إن ما يحدث عادة أنه عندما يتزوج الطرفان فإنهما يريان الكثير من الأمور المشتركة بينهما، وهما أيضاً يحبان بعض الفروق التي بينهما، ولكن يحاول كل منهما في المرحلة الأولى من العلاقة إظهار أفضل ما عنده من السلوك والطباع، ويحاول كل منهما استيعاب الآخر وتقديره. وفي مخيّلة كل منهما صورة خيالية مثالية عن طبيعة العلاقة بينهما، وقد يحملان هذه الصورة غير الواقعية لعدد من السنوات.

ونلاحظ في ذلك حدوث أمر صحيّ عندما تبدأ هذه الفروق بالظهور شيئاً فشيئاً إلى السطح. وقد يترافق هذا مع بعض التغيرات الاجتماعية، كإنجاب الولد الأول، أو تغيير المهنة، أو الانتقال إلى بلد آخر، أو غيرها من الأمور التي تساعد على إظهار اختلاف تقديرهما للمواقف والأعمال. وعندها يدرك الزوجان أن مقدار الاختلاف بينهما أكبر مما كانا يظنان في بداية العلاقة، وقد يعزي أحدهما ذلك إلى «تغيّر الطرف الآخر». إنهما الآن يريان الأمور بواقعية وعلى حقيقتها، بينما في البداية كانت أمور الحياة تسير بشكل سهل ومريح، وكانت العلاقة مليئة بالمحبة والسلوك الحسن، والآن ومع تزايد صعوبات الحياة اليومية ومشاكلها، بدأت هذه المحبة بالتعرض للاختبار والامتحان.

فهما الآن يختلفان في كيفية صرف المال وشراء الحاجات، وفي من يساعد في تنظيف البيت وتدريس الأولاد، وفي كيفية التعامل مع والدي الزوجين، وربما الاختلاف في كل شيء تقريباً.

إن هذه الفروق والاختلافات بين الزوجين ليست بالضرورة أمراً سلبياً، فللفروق عادة جانب إيجابي حسن، والاختلافات عادة أمر طبيعي في الحياة إن أحسنا التعامل معها. إن ما يتميز به إنسان معين ويختلف فيه عن الآخرين هو ما يجعل الآخرين ينجذبون له، وهو ما يميّز هوية هذا الإنسان وذاته. فظهور هذه الفروق بين الزوجين في هذه المرحلة من الزواج تفتح مجالاً ممكناً لمزيد من المحبة الناضجة والتفهم الواقعي بينهما.

تبدل التوقعات:

ولكن لا بد أن يسأل الزوجان نفسيهما أنه إن كانت الاختلافات إيجابية وحسنة، فلماذا تغيّرت العلاقة الحميمة وأصبحت علاقة متوترة يشوبها الانزعاج؟ ولماذا يشعر كل منهما الآن بذهاب المحبة التي كانت بينهما في البداية؟

ولا شك أن هناك أسباباً كثيرة لكل هذا، ومنها قضية «التوقعات». فالزوجة قد تتوقع مثلاً أن يكون هناك حديث طويل بينهما كلما عاد الزوج من عمله، والرجل قد يتوقع أن تسعى زوجته في رعايته وبكل ما تستطيع عندما يُصاب بمرض أو رشح. وقد تتوقع الزوجة رحلة في كل إجازة صيفية، بينما يتوقع هو إنجاب مولود في نهاية السنة الأولى من زواجهما، وقد يتوقع أحدهما أن يكون الآخر مثله تماماً في كل أمر من الأمور، أو أن يرغب في نفس الأمر الذي يرغب هو فيه، أو أن يكون له نفس الذوق ونفس التفكير، والعادة أن تنشأ المشكلات والصعوبات عندما لا تتحقق هذه التوقعات.

التدريب والتكوين داخل الأسرة:

ولا بد أن نسأل أنفسنا لماذا نحمل توقعات مختلفة؟

لماذا عندما يتوقع أحد الزوجين أمراً وهو يراه أمراً عادياً جداً وطبيعياً، فقد يراه الطرف الآخر على أنه توقع غير منطقي وغير معقول؟

وقد يعود السبب إلى أننا نشأنا في أسر مختلفة، ومرّت بنا ظروف متباينة جعلت توقعاتنا مختلفة جداً، وكأننا قد دُرّبنا خلال نشأتنا على سلوك

معين وتوقعات متفاوتة، فنحن نتأثر عادة بما نلاحظه من تعامل أبوينا في محبتهما واختلافهما، وبما يقولان أو يفعلان، أو بما يصمتان عنه، ونكون قد تعلمنا ومن غير أن ندري أساليب مختلفة في معظم أمور الحياة، كيف ننفق المال، وكيف نرتب أمور المنزل والحياة الأسرية، وما يفعل الرجل داخل البيت وما لا يفعل، ودور المرأة وعملها، ومن يتخذ القرارات وكيف يربى الأولاد، وكيف نحتفل بالأعياد، وكيف نحلّ الخلافات والنزاعات، وأهمية الترتيب أو عدم أهميته، وأهمية الوقت وكيفية قضائه، وكيفية استعمال التلفزيون، ودور الأصدقاء في حياتنا، ومكانة المسجد والأماكن الأخرى في حياتنا، وطبيعة العلاقة مع الأقرباء، ومكانة وجبات الطعام المشتركة في حياة الأسرة، وكثير من غير هذه المواضيع. وقد يكون أحد الزوجين قد نشأ في أسرة يكثر الحديث فيها عن التعليم والمدارس والجامعات، بينما نشأ الطرف الآخر في أسرة يغلب الحديث فيها عن المهنة والعمل وكسب المال، ولذلك قد يتباين الزوجان في موقفهما من قيمة التعلم وقيمة المهنة، وكذلك الحال في موقف الأسرة من قيمة الإجازات الصيفية والعطل والأعياد، وقيمة القرابات والعلاقات الاجتماعية، وقد يكون أحد الطرفين قد نشأ في أسرة معتادة على الحديث في المشكلات والصعوبات والخلافات، بينما الطرف الآخر في أسرة تتجنب الحديث في أي خلاف. ولذلك نجد الطرف الأول يحبذ النقاش والحديث في كل مشكلة صغيرة أو كبيرة، بينما ينزعج الثاني كثيراً من كل ما يوحي بأن هناك خلافاً أو مشكلة، ولذلك فهو يتجنب الحديث، ويعتبر مجرد محاولة الحديث مشكلة ومصاباً كبيراً يكاد يمزّق الأسرة الواحدة!

ولذلك لا شك أنه عندما يتزوج اثنان فإنهما يأتيان من خلفيتين متباينتين، وإن كانا في مجتمع واحد وطبقة واحدة، وتحدثا بنفس اللغة. ويفسر هذا بعض الاختلاف في توقعات الزوجين في كثير من الأمور.

فإذا كانت هناك فروق كثيرة بين الزوجين من البيئة الواحدة، فكيف الحال بالزوجين من مدينتين مختلفتين أو بلدين مختلفين، أو ثقافتين وديانتين مختلفتين كما في حال ما يسمى بالزواج المختلط.

إن للثقافة المحيطة بنا ولوسائل الإعلام الأثر الكبير في صياغة توقعاتنا وأفكارنا، فبعض وسائل الإعلام وما يتناقله الناس في أحاديثهم وأفكارهم تساهم في تكوين انطباعات وتوقعات الإنسان من علاقته الزوجية، وقد تكون هذه التوقعات من أبعد الأمور عن الواقع العملي المعاش. ولذلك سيصاب هذا الإنسان بخيبة الأمل والإحباط عندما يصدم بعدم تحقق هذه الأمور التي حدثته عنها وسائل الإعلام. ومن هذه الجوانب مثلاً فكرة أن تكون العلاقة الزوجية دوماً كما هي الحال في أيام شهر العسل من دون خلاف أو اختلاف لوجهات النظر! إن مثل هذه التوقعات غير الواقعية تسيء جداً للعلاقة الزوجية، حيث لا يدري الزوجان أن اختلاف وجهات النظر هو من الأمور الطبيعية جداً في أي علاقة بشرية، وأن برودة العلاقة لبعض الوقت، أو حتى بعض الانزعاج من الطرف الآخر، ليس دليلاً على انتهاء العلاقة الزوجية، وإنما دليل على أن هذه العلاقة ما زالت حيّة وقابلة لمزيد من النمو والتطور. إن مثل هذه التبدلات هي من الأمور التي يجب أن يتعلم الزوجان توقعها والاستعداد لمواجهتها عندما يحين وقتها، متسلحين بالمعرفة والحكمة والقدرة على التكيف والتأقلم.

الحديث بلغتين مختلفتين:

ومن المفيد هنا أيضاً أن نعرف أن المرأة والرجل يستعملان أحياناً لغة مختلفة بحسب تربية المجتمع لنا في كيف يكون الرجل رجلاً وكيف تكون المرأة امرأة. وسنفصل الحديث في هذا الموضوع خلال هذا الكتاب.

وأول سؤال نسأله عادة عن الولادة هو «ماذا أنجبت؟ هل هو صبي أو بنت؟» فمنذ اللحظة الأولى يبدأ المجتمع في التأثير على نفسية وشخصية هذا المولود وبحسب جنسه ذكراً أو أنثى. فيلاحظ من خلال الكثير من الممارسات والعادات الاجتماعية أن الأولاد الذكور يشجّعون عادة على التنافس من خلال الأنشطة العملية، وعلى الاعتماد الذاتي في حلّ مشاكلهم، وبذلك يحوزون على احترام الآخرين. بينما تشجّع الفتيات على الحديث والكلام أكثر من مجرد القيام بالأعمال، وعلى أن يحرصن على حسن العلاقات أكثر من حرصهنّ على الاستقلالية، وأن يسعين لأن يكنّ

محبوبات ومتقبَلات من قبل الآخرين، وأن يحرصن على إعجاب الآخرين أكثر من الحرص على احترامهم.

ووجد أيضاً أن الآباء يميلون إلى اللعب الأعنف مع المولود إن كان ذكراً، بينما تميل الأم أكثر للحديث والكلام مع مولودها إن كانت بنتاً.

وفي تجربة قام بها بعض الباحثين عندما عرضوا على مجموعتين من الآباء والأمهات تسجيلاً لفيديو لرضيع يبكي، وقد سئلت المجموعة الأولى «لماذا يبكي الصبي؟» فكان معظم جواب الآباء والأمهات على أن الصبي يبكي لأنه «غضبان»، بينما عندما سئلت المجموعة الثانية «لماذا تبكي هذه البنت؟» فكانت معظم الإجابات على أنها تبكي لأنها «خائفة».

وقد تكون من نتائج هذه التربية المختلفة أن تقدر المرأة قيمة الحديث والكلام، بينما يرى الرجل هذه الأمور غير هامة ومضيعة للوقت، ولذلك نجد من أكثر شكاوى الزوجات على أزواجهن: «إنه لا يتكلم معي أبداً!» وقد يعتقد الرجل أنه قد قال «ما يهمه» وليس عنده زيادة في الأمر، بينما تتوقع الزوجة مزيداً من الحديث والنقاش، وهي تتألم لأن زوجها «لا يتكلم» أو لأنه «غير اجتماعي» أو أنه «لا يفهمها أو لا يحبها»، وكأن الرجل والمرأة يستعملان لغتين مختلفتين. ولذلك ففهم كل من الطرفين لهذه الفروق بينهما من شأنه أن يحسّن العلاقة بينهما، ويساعدهما على تفاهم أفضل وتقدير أفضل لمشاعرهما.

الأسباب العميقة للخلاف:

إن فهم الفروق في تربية الرجل والمرأة من شأنه أن يبين أيضاً كيف يمكن لمشكلة صغيرة أن تتضخم لتكون مشكلة كبيرة، فقد يرتكب أحد الزوجين أمراً بسيطاً فإذا بالطرف الآخر ينفجر غضباً وكأنه قنبلة موقوتة. فقد ينسى الزوج شراء الخضار التي طلبتها زوجته، أو قد ترك بعض الأواني غير النظيفة على الطاولة، أو أبقى المطرقة على أرض غرفة الجلوس.. فما تلبث هذه الأعمال أن تثير عند الزوجة أمراً خفياً ما، فيجعلها تغضب أو تنزعج بشدة.

وتشير بعض الأبحاث إلى أن أغلب الصراعات الزوجية إنما تنشأ بسبب أربعة عوامل هي: المال أو الأولاد أو طريقة التخاطب أو العلاقة الجنسية، ولكن يبدو في الحقيقة أن هذه الأمور الأربعة إنما هي مجرد أعذار أو مبررات للصراع، وأن سبب المشكلات حقيقة أعمق من ذلك. فالصراع ليس على هذه الخضار أو الأواني الوسخة أو المطرقة.. وإنما هو صراع بسبب معان وقيم خفيّة وأكثر عمقاً؛ كأن يشعر أحدهما بأن الآخر «لا يحترمني ولا يرعاني» أو «إنها تحاول دوماً السيطرة علي» أو «إنه لا يساعدني أبداً» ويمكن لهذه المعاني العميقة أن تظهر إلى السطح عند أقل مشكلة صغيرة.

ويبدو أن الرجل بشكل عام يقدر موضوع «الاستقلالية» بينما تقدر المرأة جانب «المودة» ولذلك نجد الزوجة تفكر «لو كان يحبني لما غادر المنزل دون أن يسلم علي!» بينما يفكر الزوج «هل تريد هي أن تسيطر علي؟ ولماذا علي أن أفعل دوماً ما تطلبه منّي!».

ويبدو لنا مرة ثانية أن التباين قد يعود إلى فروق خفيّة في القيم واختلاف في التوقعات، وقد يكرر كل من الزوجين الأعمال التي أحدثت المشكلة أول مرّة، كنسيان شراء الحاجات، أو ترك الأواني على الطاولة.. ومعنى هذا أن الصراعات والمشكلات ستتكرر لاختلاف نظرة الطرفين إلى هذه الأعمال والمواقف، واختلاف توقعاتهما.

وتكمن الصعوبة في أننا قد لا نكون على وعي وإدراك تام ببعض هذه التوقعات والدوافع الخفيّة، ولذلك فهي ستؤثر كثيراً على مشاعرنا وردود أفعالنا من غير أن ننتبه إلى أنها السبب الكبير وراء الخلافات والانزعاج من التصرفات الصغيرة.

كيف يتراجع الحب تدريجياً:

عندما يخفق الطرفان بالحديث عن توقعاتهما، فإن ذلك يؤدي إلى تدهور تدريجي في الحوار والخطاب، مما يسبب شيئاً من ضعف الثقة بينهما، فعندما ينزعج أحدهما فإنه لا يعود يتحلى بالصبر المعتاد، ولا يعود

يوجد الأعذار لتصرفات الآخر كما هو المعتاد «يبدو أن زوجي غير مرتاح اليوم» وينغلق ذهن الطرف المنزعج ولا يعود يرى أو يفكر إلا بالأمور السلبية «إنها تحاول السيطرة عليَّ وإجباري على فعل ما تريد!» أو «إنه لا يحبني ولا يحترمني» ويبدأ حبهما بالتراجع وانطفاء وهجه، ويبدأ الزوجان بالابتعاد عن بعضهما، وتنشأ بينهما حالة من اللامبالاة.

إن هناك علاقة وثيقة بين حالات الطلاق وبين ضعف القدرة على التعامل مع الاختلافات والتوترات بين الزوجين. ولذلك يقول بعض الخبراء أن الذي يحدد طبيعة مستقبل حياة الزوجين، ليس مقدرا المحبة بينهما، ولا كم هي ناجحة علاقتهما الجنسية، أو ما هي صعوباتهما المالية، وإنما طريقة تعاملهما مع النزاعات والاختلافات.

هل عندكما بديل؟

هل تريدان حقيقة أن تصبحا قادرين على حلّ النزاعات والاختلافات؟

هل تريدان أن تستطيعا حلّ اختلافاتكما بطريقة عادلة متكافئة؟

إن المطلوب من الزوجين أن يمتنعا عن لوم بعضهما، وعن رفض النظر إلى النفس، وأن يبدأ كل منهما بتعلم بعض المهارات والخبرات الجديدة. وبدلاً من الهروب من الفروق والاختلافات، يمكنهما الاقتراب منها للتعامل معها بثقة وقدرة وحكمة.

ولا شك أنه من الصعب أحياناً التعامل مع الفروق والاختلافات، ولكن تشير الدراسات إلى أن نسبة كبيرة من العنف داخل العلاقات الزوجية، والكثير من حالات الطلاق يمكن تجنبها من خلال تعلم الزوجين بعض مهارات التعامل مع حالات النزاع والخصام.

ويمكن للفروق أن تقوي العلاقة الزوجية إذا أحسن الزوجان التعامل معها، فبدل أن يكونا متطابقين دوماً وبشيء من الملل، يمكنهما أن يتابعا رحلة حياتهما الزوجية بشيء من الإثارة والتعرف على ما يميز كل طرف منهما، وتمتلئ حياتهما بكثير من الإثارة والتحدي.

وهناك ما يشير إلى أن غالب الأزواج يختار الزوج الذي يختلف عنه،

والذي يضيف إلى حياته ما لم يحصل عليه من والديه. إن من شأن تعلم مهارات التعامل مع النزاعات والاختلافات أن يساعد على التأقلم مع هذه الفروق بين الطرفين، وكذلك أن يجعل كلاًّ منهما أكثر نضجاً مع الحس الجيد بما يفرقهما عن بعضهما ويميز كلاً منهما، ويجعلهما أكثر تفهُّماً لبعضهما، وأكثر التزاماً بهذه العلاقة الزوجية، وأكثر تقديراً وحرصاً على مصلحة هذا الزواج.

إن الزوجين السعيدين هما القريبان والمفترقان في آن واحد، أي أنهما مرتبطان ببعضهما إلا أن بينهما من الفروق ما يميز أحدهما عن الآخر. وكلما كان الواحد منهما قريباً من الآخر وأكثر ثقة به، وأكثر تقبلاً له، كلما كان كل منهما أكثر حرية وقدرة على تقبل الفروق والتكيف معها، وكان بالتالي أقدر على التعامل والتعايش مع اختلاف وجهات النظر، وهذا من شأنه أن يزيد من متانة العلاقة بينهما.

وتقول إحدى السيدات عن تجربتها: «عندما خُطبت ظننت أني سأجد رجلاً مثل والدي الذي كان يتقن كل عمل في المنزل، ولم أتصور أن أجد رجلاً اعتاد على أن يقدم له الآخرون كل ما يريد، سواء كانت والدته أو أخواته، فوجدته بعد الزواج يفضل أن يستلقي يشاهد التلفزيون ومن دون أن يفعل شيئاً، إني كنت أتوقعه أن يكون كوالدي، وهو يتوقع أن يكون الأمر كما كان في منزل والديه، والنتيجة أن السنوات الأولى من زواجنا كانت صعبة جداً».

إن مواجهة الاختلافات ومعرفة كيفية قبولها، من شأنه أن يساعد على إحداث التوازن المطلوب في العلاقة. ولا يعود هناك خوف شديد من ظهور أي اختلاف خشية أن يهدد ذلك مستقبل العلاقة، وإنما يعرف كل طرف أن بعض الاختلافات أمر طبيعي في العلاقات الإنسانية، ويظهر كل طرف الاهتمام والرعاية للطرف الآخر، من دون أن يتخلى هو عما يرغب فيه ويميزه عن الآخر من اهتمامات وهوايات، لمجرد إرضائه والحصول على احترامه، ويصبح الواحد منهما مصدراً للمتعة للآخر من خلال هذه الصحبة وما فيها من اهتمامات متباينة، بدل أن تقتصر متعة الواحد منهما على مجرد

عمله أو وسائل الترفيه كالتلفزيون والصحيفة أو المباريات الرياضية.

الحوار عن التوقعات:

إن من الخطوات الأولى لبناء العلاقة الحميمة أن يبدأ الزوجان بالحديث عما يتوقعه كل منهما، مع القناعة بأنه لا بد من وجود الفروق بينهما، وأن لكل منهما وجهة نظره الخاصة. ويخفف هذا الحديث المباشر والصريح من احتمالات الشعور بالإخفاق وخيبة الأمل، ويساعد كل منهما على الرؤية السليمة للأحداث، فإذا توقع الواحد منهما طريقة معينة من التعامل، بينما لا يشاركه الطرف الآخر ذات التوقع، فقد يكوّن هذا أرضية خصبة لمعارك ونزاعات في المستقبل، ولا نتوقع طبعاً أن يزيل الحديث المشكلة كلياً أو يحلّ الخلاف، إلا أنه لا شك سيخفف من حدة التوتر في العلاقة، وسيساعد كل طرف على تفهم الطرف الآخر، ويقرب بينهما ويقوي رابطتهما.

وأفضل ما يكون الحديث عن التوقعات هو قبل نشوء الصعوبات، وقبل أن تسيطر المشكلة على الطرفين. ومن الأمثلة الواضحة على ضرورة الحديث عندما يكون هناك أمر هام وجديد في الأسرة بحيث لا بد من الكلام عن التوقعات، وفاة أحد أفراد الأسرة أو زيادة مولود جديد، أو عند سفر أحد أعضاء الأسرة. ففي مثل هذه الحالات يزداد التوتر داخل الأسرة، ويرتفع احتمال حدوث الخلافات والنزاع، وسنتحدث لاحقاً عن بعض الطرق في إجراء هذا الحوار والحديث.

الخلاصة:

من الطبيعي أن يبدأ الزوجان في علاقاتهما بدرجة عالية جداً من التوقعات العاطفية غير الواقعية، والتي صاغتها في عقليهما وسائل المجتمع من مؤلفات وروايات ووسائل الإعلام، فإذا بهما يكتشفان وبعد قليل من الزمن بخطأ هذه التوقعات، وقد يشعران بخيبة الأمل والإحباط مما يزيد بينهما التوتر وقلة الانسجام.

وتختلف التوقعات عند الاثنين بسبب الآتي:

١ ـ اختلاف الشخصيتين.

٢ ـ اختلاف تجارب الحياة.

٣ ـ النشوء في بيئة أسرتين مختلفتين.

٤ ـ اختلاف طريقة التربية والتدريب كذكر أو أنثى.

٥ ـ اختلاف ما يحمله كل منهما من تأثير الإعلام ومفاهيم المجتمع الثقافية وغيرها.

إن كل هذه الفروق ستكوّن فروقاً في التوقعات التي لن تتحقق عند كل منهما، وبالتالي فستبدأ النزاعات إما عاجلاً أو آجلاً.

ومن العسير محاولة تغيير الإنسان الآخر، والأسهل منه وربما الأفضل، أن ندرك أن الفروق أمر حسن بحد ذاته إذا أحسنا التعامل معه، وأن من ميزات العلاقة الصحيّة أن نكون قريبَين وفي ذات الوقت مختلفَين.

ويمكن أن نسمع في مثال الحوار التالي كيف يدافع كل من الطرفين عن نفسه ويتهم الآخر:

الزوجة: «لماذا لا تتكلم معي! إنك لا تهتم بي!».

الزوج: «لقد تكلمت كثيراً! اتركيني إنك دوماً تطلبين مني تقديم كل شيء»!.

والنتيجة أن تتوتر العلاقة، ويزداد البعد، وتظهر حالة من اللامبالاة، وشيء من البرودة في المحبة.

والأمر الفاصل والهام هو وجود الرغبة والقدرة على تعلم مهارات إدارة هذه الاختلافات، وبذل الجهد والوقت المطلوب لتفهم الطرف الآخر، والحديث عن التوقعات الشخصية، ومناقشة نقاط الاختلاف بينهما.

وانظر كيف يمكن أن يكون الحوار بين الزوجين منفتحاً، وداعياً إلى المساعدة والتعارف على الطرف الآخر.

الزوجة: «إننا نبدو مختلفين في هذا، فدعنا نتحدث في هذه الفروق..».

الزوج: «حسناً، إن توقعاتي هي. . ، فيا ترى ما هي توقعاتك أنت. . ؟»

والنتيجة ازدياد الاحترام، وزيادة القرب والمساواة، والشعور بشيء من الحرية في العلاقة، ولسوف نذكر كيفية تعلم هذه المهارات في بقية هذا الكتاب.

من الحسن أن نختلف!

التدريب:

حاول وبشكل فردي أن تجيب على الأسئلة التالية، مشيراً فيها إلى نفسك وإلى زوجك، ولا بأس أن تختلف النظرة لنفسك أو للزوج بحسب الظروف والأوقات من اليوم، وحاول أن تكتب الجواب الأول الذي يأتي إلى ذهنك.

ضع دائرة حول الجواب الذي تراه مناسباً:

من منا:

١ ـ أكثر بهجة وسعادة؟	أنا	الآخر
٢ ـ أكثر ثقة بنفسه؟	أنا	الآخر
٣ ـ أسرع غضباً؟	أنا	الآخر
٤ ـ أكثر جرأة ومخاطرة؟	أنا	الآخر
٥ ـ أكثر اجتماعية مع الناس؟	أنا	الآخر
٦ ـ أسرع استسلاماً؟	أنا	الآخر
٧ ـ أكثر تنظيماً؟	أنا	الآخر
٨ ـ أبطأ في صرف المال؟	أنا	الآخر
٩ ـ أكثر مرونة؟	أنا	الآخر
١٠ ـ أكثر عاطفة؟	أنا	الآخر
١١ ـ أكثر عملاً وجهداً؟	أنا	الآخر
١٢ ـ أكثر تفكيراً وانتباها؟	أنا	الآخر

تطبيق الأفكار:

من الطبيعي أن نتوقع أن الأمور ستجري في بيت الزواج كما كانت عليه الحال في بيت والدينا، ولكن ماذا سيحدث عندما نرى أن الأمور تجري على طريقة أخرى غير التي ألفناها؟

ولإلقاء مزيد من الضوء على هذا الأمر لننظر في المواقف التالية، ولنحاول الحديث فيها.

١ ـ لم تعتد سميرة على رؤية والديها في حالة غضب لأنهما كانا يعتقدان بأن الغضب أمر سيء، إلا أن زوجها عدنان كان قد اعتاد على رؤية والديه في حالة غضب، ونشأ على أن الغضب والنزاع أمر طبيعي.

٢ ـ في أسرة عمر، كانت الأم هي التي تتخذ القرار في كثير من أمور الأسرة، إلا أن ليلى زوجة عمر نشأت على أن والدها هو صاحب القرار في الأسرة.

٣ ـ اعتاد سعيد على أنه إذا مرض أحد في الأسرة ركض الجميع لرعايته، وعجّ البيت بالحركة، بينما اعتادت زوجته مريم في أسرتها على تجاهل المرض وكأن شيئاً لم يحدث.

٤ ـ كانت أسرة سلوى لا تنفق المال إلى على الأمور الهامة والعملية، بينما كانت أسرة زوجها علي تنفق المال على الكماليات والترفيه والمتع.

٥ ـ كانت أسرة خديجة ترى أن الأولاد من مسؤوليات الأم، بينما كانت المسؤولية في أسرة زوجها محمود مشتركة بين الأب والأم.

٦ ـ كانت أسرة عصام اجتماعية ومستعدة للترحيب بالضيوف في أي ساعة من ليل أو نهار، بينما اعتادت أسرة زوجته سامية على الزيارة المرتبة بدعوة مسبقة وبوقت مبكر.

٧ ـ كانت عادة أسرة عائشة أن يذهب الجميع إلى النزهات مع عدد آخر من أسر الأعمام أو الأخوال بينما اعتاد زوجها حسن على أن النزهة إنما هي للأسرة فقط.

تدريب المهارات:

ليحاول الزوجان قضاء ما يقارب الخمس دقائق لكل منهما للحديث في الأمور التالية (أو أمور أخرى يرونها)، على أن يحاول كل منهما أن يستمع للآخر في صمت ومن غير مقاطعة، ومن ثم ليحاول كل طرف تلخيص ما سمعه أو فهمه من الآخر:

- ما هي الذكريات السعيدة وغير السعيدة التي أتذكرها عن طفولتي؟
- من شعرت أنه احترمني وقدّرني في الماضي؟
- من هو الذي انزعجت منه أو لم أحبه؟
- ما هي الأمور التي كان لها الأثر الكبير في تكويني ونشأتي؟

والآن ليحدد الزوجان وقتاً مناسباً للجلوس والحديث بالأسلوب الذي سبق شرحه، وليكن التحديد دقيقاً في أي يوم؟ وأين ومتى؟ بحيث يستطيع كل منهما التركيز في الانتباه من غير سماع رنين جرس الهاتف، أو قرع الباب..

ويفيد الحديث في الأمور التالية لتوضيح طبيعة النشأة وكذلك الفروق في التوقعات:

بماذا كانت تتصف أسرتك التي نشأت بها؟

وليحاول كل منهما أن يجيب على هذا السؤال مستعيناً بالنقاط التالية:

١ ـ الأدوار داخل الأسرة:

- من الذي كان يكسب قوت الأسرة؟
- من الذي كان يتخذ معظم القرارات؟
- من الذي كان يخطط لأنشطة الأسرة والنزهات؟
- من الذي كان مسؤولاً عن الصرف المالي؟
- من الذي كان يسعى دوماً للادخار؟
- من الذي كان يحضّر الطعام؟
- من الذي كان يغسل الأواني؟
- من الذي كان يرتب المنزل؟
- من الذي كان يصلح الأمور الخربة في المنزل؟
- من الذي كان يسدد الفواتير؟
- من الذي كان يشتري حاجات المنزل؟
- من الذي كان يشتكي إن كان هناك ما يعيب في المشتريات، أو يرجعها للبائع؟

- من الذي كان يرعى الأولاد؟
- من الذي كان يذهب بالأولاد إلى المدرسة ويعود بهم إلى المنزل؟
- من المسؤول عن تأديب الأولاد؟
- من الذي كان يلعب مع الأولاد؟
- من الذي كان يحكي الحكايات للأولاد؟
- من الذي كان يساعد الأولاد في الوظائف المدرسية؟
- من الذي كان يضع الأولاد في السرير للنوم؟
- من الذي كان يصلي مع الأولاد؟
- من الذي كان يقرأ معهم القرآن؟
- من الذي كان يتابع الصلة والاتصال بالأقرباء؟
- من الذي يتابع الصلة بأصدقاء الأسرة؟
- من الذي كان يقوم على خدمة الضيوف واستقبالهم؟
- من الذي كان يكتب الرسائل للأهل والأصدقاء؟
- من الذي كان يقرأ أكثر في البيت؟
- من الذي كان يشاهد التلفزيون أكثر؟
- من الذي كانت له هوايات متعددة؟
- من الذي كانت له أنشطة رياضية ورحلات؟
- من الذي كان ينام في وقت مبكر؟
- من الذي كان ينام في وقت متأخر؟
- من كان قريب الصلة من والديه وأقربائه وأصدقائه؟
- من كان يقود السيارة؟
- من كان يجلس في المقعد الخلفي ولكن يحاول أن يقود السيارة من الخلف؟!
- من كان مسترخياً مرحاً مداعباً؟
- من كان جدياً متوتراً؟
- من كان يعمل كثيراً خارج المنزل؟
- من كان يظهر عواطف ومشاعر أكثر لزوجه؟

- من كان يظهر عواطف أكثر للأولاد؟
- من كان يصرخ ويرفع صوته أكثر؟
- من كان يغضب أكثر؟
- من كان متقلب المزاج؟
- من كان يميل للاكتئاب والسوداوية؟
- من كان أكثر حكمة وتفكيراً بالعواقب؟

٢ ـ الجو العام للأسرة:

- أي غرفة كانت غرفة الراحة والهدوء في المنزل؟
- كيف كان يقضىٰ وقت العطل والإجازات؟
- كيف كان كلام أفراد الأسرة مع بعضهم؟
- هل كان أفراد الأسرة قريبين من بعضهم أم بعيدين؟
- هل كان هناك الكثير من الرعاية والانتباه إذا مرض أحدهم؟
- هل كان موضوع العلاقات والاختلافات يناقش في الأسرة؟
- هل كان الأولاد يتحدثون عن مشكلاتهم الخاصة؟ ومع من؟
- هل كان «الجنس» أمراً يتكلم به في الأسرة؟
- كيف كان التعامل مع موضوع العورة وجسم الإنسان؟
- هل كان هناك تماس ومداعبة في الأسرة؟
- ماذا كان الموقف من اللغة والكلمات البذيئة؟
- ماذا كانت نظرة الأسرة إلى الترتيب والنظافة؟
- ماذا كان الموقف من الطعام الذي يقع على الأرض، هل كان يؤكل؟
- كيف كانت وجبات الطعام تقدم؟
- كيف كان إقبال الأولاد على تناول الطعام، وآداب المائدة؟
- هل كانت الأسرة تجلس على المائدة للحديث أم لمجرد الطعام؟
- هل كان الذي ينتهي من الطعام يغادر المائدة مباشرة أم يبقى جالساً؟
- هل كان ينظر إلى الأولاد على أنهم نعمة وبهجة أم تعب ومشقة؟
- ما هي الإنجازات التي كان يفتخر بها داخل الأسرة؟

- ماذا كان الموقف من الدين وتعاليمه؟
- ماذا كان الموقف من الصلاة وطريقة القيام بها؟
- ماذا كان الموقف من الذهاب إلى المسجد؟
- ماذا كان الموقف من الزيارات الاجتماعية؟
- هل كانت اختلافات الآراء تحترم؟
- هل كانت الأذواق المختلفة تحترم؟
- من الذي كان يشتري الهدايا؟
- لمن كانت الهدايا تشترى؟ ومتى؟
- هل كانت الهدايا مفاجأة أم أمراً متفقاً عليه؟
- من الذي كان يُرحب به إذا زار الأسرة؟
- كيف أشعر الآن تجاه والديّ وأسرتي؟
- كيف أشعر الآن من الطريقة التي رُبيت بها؟
- ما هي الأمور التي أتوقعها الآن؟ وبماذا تختلف عما كنت قد ألفته في أسرة والديّ؟



اختلاف القيم والنظر إلى الأمور

﴿وَمَا خَلَقَ الذَّكَرَ وَالْأُنثَىٰ ۝ إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَّىٰ ۝﴾
[الليل: ٣، ٤]

إن الشكوى الشائعة للمرأة من الرجل أنه لا يستمع إليها، فهو إما أن يتجاهل كل ما تقوله، أو أنه يستمع قليلاً، ومن ثم يبادر مباشرة إلى طرح الحلول، ظناً منه أنه يخدم زوجته ويشعرها بالتحسن. ونجده يتفاجأ أن زوجته لا يبدو أنها تقدر جهده هذا المعبّر عن حبه لها. وتجد الزوجة نفسها تقول له مرات متكررة أنه لا يستمع إليها، وهو لا يكاد يفهم ماذا تقصد بذلك، ويبقى يكرر نفس التصرف. فبينما هي تحتاج إلى التعاطف معه، إلا أنه يظن أنها تطلب الحلول.

ونجد شكوى الرجل الشائعة عن زوجته أنها تحاول باستمرار تغيير زوجها، فالمرأة بطبعها عندما تحب زوجها فإنها تشعر بأنها مسؤولة عن مساعدته على النمو، وعلى تحسين طريقته في القيام بالأعمال المختلفة. ولذلك تأخذ بشتى الوسائل في محاولات لتغيير سلوك زوجها، ومهما كرر الرجل ممانعته لمحاولاتها، فإنها تستمر في مساعيها مستغلة كل فرصة سانحة لمساعدته أو إخباره ماذا عليه أن يفعل. إنها تظن أنها ترعاه بتصرفها هذا، إلا أن هذا يشعره في الواقع بأنها تسيطر عليه. وهو في الحقيقة يحتاج إلى قبولها له أكثر من حاجته إلى محاولات تغييره.

إن فهم هذا الفرق، ومعرفة لماذا يبادر الرجل دوماً إلى طرح الحلول على زوجته، ولماذا تميل المرأة إلى محاولات تحسين وتطوير زوجها، من شأنه أن يزيل الكثير من الاختلاف أو اللبث في العلاقة والتعامل بين الزوجين.

طبيعة الرجال وحلّ المشكلات:

لقد تكونت عبر السنين والأجيال، ولأسباب وعوامل متعددة، طبيعة معينة لمعظم الرجال، بحيث أن من ينتمي لمجتمع الرجال أصبح يتصف بهذه الخصائص، فالرجل يقدّر القوة والكفاءة والقدرة على العمل والإنجاز. ويحاول دوماً القيام بالأعمال المختلفة ليثبت قدرته وإمكاناته، ويطور هذه القدرة والإمكانات. وينظر الرجل إلى نفسه من خلال قدرته على تحقيق نتائج وإنجازات، وهو يثبت وجوده من خلال النجاح والعطاء. هل رأينا كيف يهتم مجتمع الرجال بمظاهر القوة كما يبدو من خلال مظهر الجنود والشرطة ورجال الأعمال. ونجد الرجل يهتم بالأخبار والسياسة والرياضة والسيارات، ولا نكاد نشعر أنه يهتم بالروايات العاطفية أو القصص الخيالية، ونجد الرجل يهتم كذلك بالأشياء المادية أكثر من اهتمامه بالمشاعر والطبيعة البشرية للناس.

إن تحقيق الأهداف يعتبر من الأمور الحيوية للرجل، لأن هذا يشعره بالقدرة والقوة. ولكي يمتلك مشاعر إيجابية عن نفسه فإنه يحتاج أن يحقق هذه الأهداف بنفسه وبمفرده، ولا يرضى أن يحققها أحد نيابة عنه. ويفتخر معظم الرجال بقدرتهم على القيام بالأعمال بمفردهم معتمدين على أنفسهم، والاستقلالية بالنسبة للرجل ترمز إلى قدراته وقوته وكفاءته.

وإن معرفة طبيعة الرجل هذه من قبل المرأة سيساعدها على فهم أسباب مقاومة الرجل وممانعته لتصحيح الآخرين له أو لاتباع تعليماتهم، فتقديم الإرشاد والتوجيه إلى الرجل يتضمن أنه لا يعرف كيف يتصرف، أو أنه عاجز عن القيام بهذا العمل. والرجل شديد الحساسية لهذا الأمر، لأن موضوع القدرة والإمكانية من الأمور الهامة بالنسبة له.

ولأن الرجل يفضل حلّ مشكلاته بنفسه، فهو لا يتحدث عنها إلا إذا أراد نصيحة خبير في طبيعة المشكلة. ولذلك فهو يبرر لنفسه عدم الحديث عن مشكلاته بقوله في نفسه: «لماذا أشرك شخصاً آخر في الأمر طالما أنني أستطيع حلّه بنفسي؟» وهو يرى طلب المساعدة عند وجود القدرة على حلّ المشكلة علامة على الضعف والعجز.

وإذا احتاج حقيقة إلى المساعدة، فإنه يرى في طلب العون غاية الحكمة والتدبير، وعندها سيذهب إلى من يعتقد أن في قدرته المساعدة، وليس لأي شخص أمامه. وكغيره من الرجال، سيقوم المستشار في تقديم النصيحة والحل الذي يسأله عنه هذا الرجل.

ومن هذه الطبيعة نفهم لماذا عندما تُعرض على الرجل مشكلة ما فإنه يبادر مباشرة إلى طرح الحلول، وحتى عندما لا تكون المرأة تبحث عن حلول، عندما تتحدث له عن مشكلاتها ومشاعرها لمجرد الحديث. فهو يفترض أنها تبحث عن نصيحة أو حلّ كما يفعل هو عندما يعجز عن عمل معين ويذهب في طلب النصح والإرشاد.

وهدف الرجل عند تقديم الحلول والنصائح للمرأة أن يساعدها، فهو يشعر بقيمته واستحقاقه لمحبتها عندما يستطيع حل مشكلاتها، إلا أنه عندما يراها منزعجة وحتى بعد تقديم الحلول لها فإنه يجد صعوبة كبيرة في الاستماع إليها، لشعوره بأن حلوله قد رُفضت، ولذلك يشعر بمزيد من عجزه وعدم فائدته، وهو لا يعرف أنه بمجرد استماعه لزوجته باهتمام وتعاطف فإنه يكون في غاية العون والتأييد لها. ولا يعرف كذلك أن مجرد حديث المرأة عن مشاعرها ومشكلاتها لا يعني بالضرورة طلب الحلول والاقتراحات.

طبيعة النساء والحديث عن المشكلات:

بينما للمرأة طبيعة مختلفة حيث أنها تقدّر جدا المحبة العاطفية والحوار والجمال والعلاقات الإنسانية أكثر من الرجل، وهي تقضي وقتاً طويلاً في تقديم الدعم والكلام والمساعدة لغيرها من النساء، وهي تشعر بهويتها وقيمة نفسها من خلال مشاعرها ونوعية علاقاتها بالآخرين. وتشعر كذلك بتحقيق ذاتها من خلال مشاركتها وعلاقتها مع النساء الأخريات.

ولذلك نجد النساء أكثر اهتماماً بالعيش معاً في انسجام وودّ وتعاون، وأن العلاقات أهم عندهن من العمل والإنجازات، وكأن عالمهن يكاد يعاكس عالم الرجال.

وتحب المرأة أن تعبّر عن مشاعرها وأحاسيسها في معظم الأوقات

وبشتى الطرق، وحتى عن طريق تغيير لباسها بما ينسجم مع مشاعرها، وهي تهتم كثيراً بحاجات الآخرين والحوار والكلام معهم عن عواطفها وأحاسيسها، وهي تشعر بسعادة عظيمة من خلال احتكاكها بامرأة أخرى.

وقد يذهب رجل للغداء مع صديقه من أجل الحديث في مشروع تجاري أو حل مشكلة ما، بينما تفضل المرأة الغداء مع صديقتها من أجل الحوار والحديث في العلاقات والمشاعر، وتقديم الدعم والتشجيع لبعضهن من خلال الحديث الشخصي الصريح والودي. وتبادر المرأة إلى تقديم المساعدة للمرأة الأخرى حتى وإن لم تطلب منها ذلك، وهي تعتبر هذا علامة عن المحبة والتعاطف.

ولأن المرأة لا تحرص كثيراً على إثبات قدرتها وإمكاناتها للمرأة الأخرى، فإن طلب المساعدة لا يعتبر دليلاً عن الضعف، ولا يعتبر تقديم المساعدة مؤشراً للتهجم على المرأة الأخرى. وليس عند المرأة حساسية الرجل من اعتبار تقبل النصيحة مؤشراً على عجزه أو ضعفه أو عدم محبته، بل على العكس تراه المرأة دليلاً على الاهتمام والمحبة والرعاية.

وحتى لو كانت الأمور تسير كما يجب، فإن المرأة تشعر في إمكانية تحسين هذا الأمر ليكون بشكل أفضل، ولذلك فهي إن كانت ترعى أحداً فإنها لا تتردد في تقديم النصح والتوجيه إليه ليحسّن من أدائه وعمله. فتقديم النصح والتوجيه بالنسبة للمرأة علامة على المحبة والرعاية.

بينما يميل الرجال إلى ترك الأمور كما هي إن كانت تسير بشكل مقبول، ولا حاجة لمزيد من التحسين والتطوير. وهو لا يرغب في إصلاح الأمر إلا أن يتعطل أو يخرب بالكلية.

وعندما ترغب المرأة في «تحسين» الرجل فإنه يشعر بأنها تريد أن «تصلحه» لأنه فاشل وغير موفق. وهي لا تدرك أنها بسعيها إلى مساعدته فإنها قد تشعره بالاحتقار والدونية، بل لا تشعر إلا بأنها تقدم له المساعدة والعون.

لو أن المرأة لا تقدم النصائح:

ومن السهل بدون هذا الفهم لطبيعة الرجل أن تقع المرأة في جرح مشاعره والتعدي عليه من حيث لا تدري ولم تقصد.

ومن الأمثلة الشائعة على هذا الأمر، أن عمر وزوجته ليلى كانا في طريقهما بالسيارة إلى دعوة عشاء عند قريب لهما. وقد كان عمر يقود السيارة، عندما دار في إحدى المناطق لعدة دقائق وهو يبحث عن المنزل من دون نتيجة. وقد كان واضحاً إلى ليلى أن عمر قد تاه عن الطريق ولم يدر أين المنزل، فاقترحت عليه أن يتصل بالهاتف ليسأل عن مكان البيت، فما كان من عمر إلا أن لاذ بالصمت طوال بقية الرحلة، وحتى عندما انتهيا من العشاء وعادا إلى منزلهما، ولم تدرك ليلى سبب انزعاج عمر. فبالنسبة إليها لم يكن الأمر أكثر من «إنني أحبك وأهتم بك، ولذلك فإنني أبدي لك هذه النصيحة وهذه المساعدة» بينما كان الأمر بالنسبة إليه «إنني لا أثق في قدرتك على إيصالنا لمنزل الدعوة. إنك غير مقتدر، فلماذا لا تطلب المساعدة من أحد يعرف أكثر منك!».

إنها لم تدرك كم هو هام بالنسبة لعمر أن يحقق هدفه بنفسه ومن دون مساعدة أحد، وأن تقديم النصيحة كان غاية الاتهام والإهانة. ففي عالم الرجال لا يقدم الواحد النصح إلا عندما يطلب منه، ويُحترم الرجل من خلال الافتراض بأنه يستطيع القيام بالعمل بمفرده.

ولقد تعلمت ليلى بعد معرفة بعض الصفات النفسية للرجل كيف تدعم زوجها عمر في الأوقات الصعبة. ففي مرة تالية عندما لم يعرف الطريق، فإنها بدل تقديم المساعدة فإنها أمسكت نفسها عن تقديم النصائح، وإنما صمتت وهي تقدر في نفسها مدى الجهد الذي يبذله عمر في البحث عن الطريق. وما كان من عمر إلا أن قدّر جداً تشجيعها هذا وقبولها له وثقتها به.

ويزداد شعور الرجال بالإساءة عند سماعه نصائح وإرشادات عندما يكون قد تعرض في طفولته للانتقاد الشديد من والديه وممن حوله، أو إذا كان قد سمع أمه تكثر من انتقاد أبيه.

ومن المتناقضات أن نجد الرجل ينزعج من الأمور الصغيرة أكثر من الأمور الكبيرة، وتكون مشاعره عادة بالشكل التالي: «إذا كانت لا تثق في قدرتي على القيام بالأعمال الصغيرة كمعرفة الطريق إلى منزل قريبنا، فكيف لها أن تثق بي للقيام بالأمور الكبيرة؟» وإذا تذكرنا أن الرجل يفتخر في قدرته على إصلاح ما هو معطل، وفي قدرته على حلّ المشكلات، فإنه في مثل هذه الأوقات عندما يبحث عن الطريق يكون في حاجة إلى محبة زوجته وقبولها له، وليس إلى مساعدتها ونصائحها.

لو أن الرجل يحسن الاستماع:

وبالمقابل فإن الرجل إذا لم يتفهم طبيعة المرأة، وكيف تختلف عنه، فقد يسيء ويجعل الموقف أكثر تأزماً في حين يحسب أنه إنما يقدم لها المساعدة والعون. وعلى الرجل أن يعلم أن المرأة إنما ترغب بالحديث عن المشكلات من أجل التقرب والتفاهم، وليس من أجل الحصول على الحلول والمقترحات.

فعندما يلتقي الرجل بزوجته فإنها ترغب بالحديث عما جرى معها خلال النهار، والتعبير عما في نفسها من مشاعر، فإذا بالرجل يقاطع حديثها ليبدي لها حلول الصعوبات التي مرّت بها، وهو يعتقد أنه يقدم لها التأييد والمساعدة.

وكمثال على هذا الأمر لنأخذ هذا الموقف الذي جرى بين سميّة وزوجها عادل. فقد عادت سمية إلى البيت بعد نهار متعب من العمل والسعي في مصالح الأولاد، وكانت ترغب بالحديث عن أحاسيسها فقالت: «إن واجباتي كثيرة جداً، ولا يوجد لدي وقت لنفسي، ولقضاء بعض أموري الخاصة».

فقال عادل: «لو أنك تتركين عملك في هذه الشركة، فأنت لا تحتاجين إلى هذا العمل، وليتك تبحثين عن عمل يناسبك أكثر».

سمية: «إنني أحب هذا العمل، ولكن يطلبون مني أن أتقدم في عملي بشكل أسرع».

عادل: «لا تستمعي إليهم، وما عليك إلا فعل ما تستطيعين من العمل».

سمية: «وهذا ما أفعله، آه لقد نسيت أن أتصل اليوم بوالدتي كما وعدتها».

عادل: «لا بأس ولا تقلقي، فإن والدتك ستتفهم الأمر».

سمية: «إلا أنها مريضة وهي تحتاجني الآن كثيراً».

عادل: «إنك تبالغين بالقلق، ولذلك فأنت غير سعيدة وغير مرتاحة».

فتقول سمية في غضب: «إنني لست غير سعيدة، هل يمكنك فقط أن تستمع إلي؟».

عادل: «إلا أني جالس أستمع إليك الآن».

سمية: «لقد أتعبت نفسي بالحديث إليك».

وقد شعرت سمية بعد هذا الحديث بالمزيد من الإحباط، بعد أن كانت ترغب بشيء من التفهم والودّ، وصحبة زوجها بعد نهار طويل متعب. وكذلك شعر عادل بالإحباط، وخاصة أنه لم يدرك ما الخطأ الذي ارتكبه مع أنه كان يحاول أن يساعدها في حلّ مشكلاتها، إلا أن حلوله هذه ولسبب ما لم تنجح.

ومن الواضح أن عادل لم يعرف طبيعة المرأة، ولم يدرك أن مجرد الاستماع ومن دون تقديم الحلول والإرشادات كان من أهم ما تحتاجه زوجته سمية. ولم يخطر في ذهنه أن حلوله واقتراحاته قد جعلت الموقف أكثر تأزماً وصعوبة. فالغالب في عالم المرأة أن لا تبادر في تقديم الحلول والاقتراحات عندما تحاول امرأة الحديث عن مشاعرها وهمومها. وتعلم المرأة أن في استماعها وعدم مقاطعتها للمتحدثة فيه الكثير من التشجيع والتأييد. فالمرأة تعرف كيف تستمع باهتمام وتعاطف وهي تحاول جاهدة تفهم مشاعر المتحدثة الأخرى.

وبعد أن تعلم عادل كيف تحتاج زوجته أن تشعر بأنه يستمع إليها ويتفهمها، فإنه بدأ بتغيير سلوكه ليحقق لها ما تحتاجه من الدعم

والتطمين. ولنستمع إلى الحوار التالي الذي دار بينهما في إحدى الأمسيات بعد أن تعلم عادل طبيعة المرأة، وكيف أن عليه أن يحسن الاستماع إليها.

قالت سمية: «إن واجباتي كثيرة جداً، ولا يوجد لدي وقت لنفسي، ولقضاء بعض أموري الخاصة».

ما كان من عادل إلا أن أخذ نفساً عميقاً وقال: «آه، يبدو أن نهارك كان متعباً وطويلاً».

سمية: «إنني أحب هذا العمل، ولكن يطلبون مني أن أتقدم في عملي بشكل أسرع».

صمت عادل لبرهة ثم قال: «نعم، نعم».

سمية: «آه لقد نسيت أن أتصل اليوم بوالدتي كما وعدتها».

عادل في صمت وهو ينظر إليها باهتمام ويقول: «آه، لم تتمكني من الاتصال».

سمية: «إنها مريضة وهي تحتاجني الآن كثيراً».

عادل: «إنك حقا محبة لوالدتك كثيراً، اقتربي مني لأضمك إلي يا عزيزتي».

ويضم عادل زوجته إليه، ويمسح بيده على رأسها من دون أن يقول شيئاً، فتتنفس سمية نفساً عميقاً ينم عن ارتياحها واطمئنانها وتقول: «إني أحب الحديث إليك فهذا يريحني كثيراً. وشكراً لك على استماعك إلي، فإني أشعر الآن ببعض الارتياح».

ونلاحظ من خلال هذا المشهد كيف أن كلاً من سمية وعادل قد شعرا بالراحة من خلال هذا الحوار البسيط، إلا أنه ينم عن تفهم وودّ بينهما. وتعجب عادل كم أصبحت زوجته سعيدة ومرتاحة، عندما تعلم كيف يحسن الاستماع إليها من غير أن يبادر بطرح الحلول والاقتراحات، وكذلك تعلمت سمية كيف تتقبل زوجها من غير توجيه الانتقاد والإرشاد في كيفية تغييره «وإصلاحه».

فإذاً، من أكثر الأخطاء التي تتكرر بين الرجل والمرأة هما:

١ ـ عندما يحاول الرجل تغيير مشاعر المرأة عندما تكون منزعجة عن طريق تقديم الحلول والاقتراحات والمشاريع لمشكلاتها، مما يوحي إليها أن مشاعرها غير حقيقية أو لا مبرر لها.

٢ ـ عندما تحاول المرأة تغيير سلوك الرجل، عند ارتكابه خطأ ما، عن طريق تقديم النصائح والإرشادات والانتقادات إلى كيفية تصرفاته، وكيف يغيرها لشكل أفضل.

إن ما سبق لا يعني أن كل محاولة من الرجل لحلّ المشكلات، أو محاولة المرأة لتغيير زوجها هو أمر خطأ دوماً، فكلا الأمرين صفات جيدة للرجل وللمرأة، إلا أن الخطأ في التوقيت وطريقة العمل.

فالمرأة تقدر جداً قدرة الرجل على حلّ المشكلات وإصلاح الخلل، بشرط أن ترى هذا عندما تكون هي منزعجة وتحتاج للحديث والتخفيف عما في نفسها، وعلى الرجل أن يذكر أنه عندما تكون زوجته منزعجة وترغب بالحديث عن أحاسيسها، فالوقت غير مناسب له ليقدم حلوله واقتراحاته، وإنما عليه مجرد الاستماع إليها، وهي من نفسها ستشعر بالراحة والتحسن بشكل تدريجي.

والرجل كذلك يقدر صفة المرأة من حرصها على تحسين الأمور وتطويرها، بشرط أن تقدم هي هذه المساعي عندما يطلبها الرجل. وعلى المرأة أن تتذكر أن تقديم النصائح والتوجيهات أو الانتقاد وخاصة عندما يرتكب الرجل خطأً ما، كل هذا يشعره بأنه غير محبوب، أو أنه مسيطر عليه من قبل زوجته، وهو يحتاج إلى قبولها له أكثر من حاجته إلى نصائحها، من أجل أن يتجاوز الخطأ ويتعلم منه. وعندما يشعر الرجل أن المرأة لا تحاول تحسينه وتغييره، فإنه سيشعر بالراحة أكثر في أن يطلب منها رأيها أو نصيحتها.

إن فهم هذه الفروق بين الجنسين من شأنه أن يزيد حساسيتنا واحترامنا لحاجات الطرف الآخر، مما يساعدنا على أن نكون أكثر تأييداً ودعماً. وعندما نشعر بأن الطرف الآخر يمانع في محاولاتنا وتدخلنا، فهذا يعني أننا أخطأنا في توقيت التدخل، أو الطريقة التي قمنا بها.

عندما تمانع المرأة تدخل الرجل:

يشعر الرجل عندما ترفض المرأة حلوله واقتراحاته بأن قدراته هي محط السؤال والاختبار، ويشعر بالتالي بأنها لا تثق به ولا تعتمد عليه، وأنها لا تقدر ما يقدم لها، ولذلك يبدأ بشيء من اللامبالاة نحوها، ومن ثم تضعف رغبته في الاستماع إليها.

إلا أنه إذا علم طبيعة المرأة التي لا تبحث عن الحلول، فإنه لا يعود يفاجأ في رفضها للاقتراحات، وأنه كان عليه أن يقدم الاستماع والتعاطف بدل الحلول والاقتراحات.

ونذكر هنا بعض الأمثلة للأخطاء التي يمكن أن يقع فيها الرجل، عندما يُنقص من قيمة مشاعر المرأة، حين يعرض عليها الحلول والاقتراحات، وحاول أن تفكر في أسباب ممانعة المرأة لمثل هذه العبارات:

- «عليك أن لا تقلقي كثيراً بهذا الشكل».
- «ولكني لم أقل هذا الكلام».
- «إنها ليست بالمشكلة الكبيرة».
- «طيب، أنا أعتذر، هل لنا الآن أن ننسى الموضوع كلياً».
- «لماذا لا تنفذين الشيء الذي تتحدثين عنه؟».
- «إلا أننا دوماً نجلس ونتحدث مع بعضنا».
- «عليك ألا تنزعجي، فإنني لم أقصد من كلامي هذا المعنى».
- «فإذاً ماذا تريدين أن تقولي لي؟».
- «عليك أن لا تشعري بهذه الطريقة».
- «ألم نقض معاً كل يوم من العطلة الماضي؟».
- «حسناً، هل لك أن تنسي هذا الأمر».
- «الآن عرفتُ، سأقول لك ماذا تفعلين».

- «حسناً، سأنظف الحديقة. هل هذا يسعدك؟».
- «إلا أنه ليس أمامنا ما نفعله في هذه الحالة».
- «إذا كنت ستشتكين من القيام بهذا العمل، فدعيه إذاً».
- «لماذا تسمحين للناس أن يعاملوك بهذه الطريقة؟ لا تلقي بالاً إليهم».
- «إذا لم تكوني مرتاحة من هذا العمل فما عليك إلا أن تتركيه».
- «حسناً، من الآن وصاعداً سأترك هذا العمل لك لتقومي به».
- «من الآن وصاعداً سأتصرف أنا في هذا الأمر».
- «طبعاً أنا مهتم بك، كيف تقولين أنني لا أبالي».
- «هل لك أن تخبريني حقيقة ما تقصدين من هذا الكلام».
- «كل الذي علينا أن نفعله هو...».
- «ليس هذا أبداً الذي جرى».

ونلاحظ أن كلا من هذه العبارات تحاول أن تلغي مشاعر المرأة، أو تبرر انزعاجها، أو تقترح حلولاً الهدف منها التغيير الفجائي لأحاسيس المرأة لتصبح مشاعر إيجابية. بينما إذا أراد الرجل حقيقة تغيير المشاعر لتصبح إيجابية، فعليه أولاً أن يقف عن الإدلاء بمثل هذه العبارات، وأن يمارس الاستماع الحسن من غير تقديم الاقتراحات، أو إبطال مشاعر المرأة.

وعلى الرجل أن يفهم أن الذي يُرفض هو توقيت مثل هذه العبارات أو طبيعتها، وليس حلوله واقتراحاته، وعندها سيدرك أسباب ممانعة المرأة لتدخله، وفي هذه الحالة فإنه لن يفسّر الموقف تفسيراً شخصياً وكأنه هو المقصود من هذا الرفض. وعندما يتدرب على الاستماع المناسب، فسيرى بنفسه تدريجياً كيف أنها حقيقة تقدره وتحترمه، وحتى لو بدا الأمر ظاهرياً على غير هذا الشكل.

عندما يمانع الرجل تدخل المرأة:

عندما يمانع الرجل تدخل المرأة لإصلاحه وتغييره، فإنها تشعر بأنه لا يهتم بها ولا يبالي، وبعدم احترامه لحاجاتها، وتحسّ عندها بأنها لا تلقى الدعم، ولذلك تتوقف عن الثقة به.

بينما لو تذكرت المرأة طبيعة الرجل الرافض للإصلاح والتغيير بهذا الشكل، فعندها لن تعود تفاجأ بممانعته لنصائحها وإرشاداتها، ويمكنها عندها أن تلاحظ كيف أنها كانت في الحقيقة تعطيه نصائح وتوجيهات، وليس كما ظنت مجرد معلومات أو طلبات بسيطة.

وسنذكر الآن بعض الأمثلة للعبارات التي يمكن للمرأة أن تخطأ فتقدمها للرجل كنصائح أو انتقادات «بريئة» مما يزعجه ويجعله يرفض تدخلها. وعلينا أن نذكر هنا أن مثل هذه العبارات البسيطة يمكن أن تقيم جداراً سميكاً بينهما من الامتعاض والاستياء. ولعلنا نلاحظ أن الانتقاد أو التوبيخ قد يكون مبطّناً في بعض هذه العبارات:

- «كيف يمكنك أن تفكر بشراء هذه الحقيبة؟ ولديك واحدة جديدة لم تستعملها».
- «ما زالت الصحون لم تجف بعد، وسوف يتراكم عليها الصابون».
- «يبدو أن شعرك أصبح طويلاً، ألم يحن وقت قصّه؟».
- «يوجد هناك موقف مناسب للسيارة، هيا أدرها وضعها هناك».
- «تريد أن تقضي وقتاً مع أصدقائك، وماذا بالنسبة لي أنا؟».
- «عليك أن تخفف من عملك قليلاً. لماذا لا تأخذ يوم إجازة؟».
- «لا تضعه هناك، فإنه إذاً سيضيع».
- «عليك أن تطلب النجار فهو يعرف كيف يصلح هذه الطاولة أفضل منك».
- «لماذا نحن ننتظر منذ دقائق؟ ظننت أنك دفعت للبائع قيمة البضاعة».
- «ليتك تقضي وقتاً أطول مع الأولاد. إنهم يفتقدونك كثيراً عندما تسافر».
- «إن مكتبك في حالة فوضى. كيف يمكنك العمل في مثل هذه الغرفة؟»

- «لقد نسيت مجدداً أن تحضره. هل لك أن تضعه في مكان مناسب لكي تتذكر إحضاره؟».
- «إنك تقود السيارة بسرعة كبيرة. هل لك أن تخفف السرعة وإلا فإني لن أذهب معك مجدداً».
- «في المرة القادمة اقرأ التعليمات المكتوبة على البضاعة قبل شرائها».
- «إني لم أعرف أين كنتَ. لماذا لم تتصل وتخبرني؟».
- «يبدو أن أحداً قد شرب من علبة العصير».
- «لا تأكل بهذا الشكل، فأنت تعطي الأولاد قدوة سيئة».
- «في هذه البطاطا كثير من الدهون، وهي لا تناسب صحة قلبك».
- «إنك لن تترك لنفسك وقتاً كافياً لتنهي كل هذه الأعمال».
- «عليك أن تطلب مني بوقت مبكر، فأنا لا أستطيع أن أترك كل شيء وأذهب».
- «إن لون قميصك لا يناسب البنطال».
- «لقد اتصل حمزة ثلاث مرات يسأل عنك، متى ستتصل به؟».
- «إن صندوق سيارتك في حالة فوضى، ولم أجد المفتاح الذي أريد».

إن المرأة عندما لا تعرف كيف تطلب المساعدة من الرجل بشكل مباشر، وكما سنرى في بقية هذا الكتاب، أو عندما لا تعرف كيف تشارك الرجل رأيها المخالف لرأيه، فإنها تشعر بالعجز عن طلب ما تريده من غير أن تعطي الإرشادات والتوجيهات أو الانتقاد، ومن المهم للمرأة كذلك أن تتدرب على تقديم قبولها للرجل بدل أن تقدم الانتقاد واللوم والتوجيه.

وإذا كنت امرأة، فحاولي في الأسبوع القادم أن تدربي نفسك على ضبط دوافعك لتقديم الإرشادات والتعليمات أو النقد، وسوف يقدر زوجك هذا كثيراً، وسيقدم لك المزيد من الانتباه والرعاية لحاجاتك. وإذا كنت رجلاً، فحاول في الأسبوع القادم أن تدرّب نفسك على الاستماع كلما تحدثت زوجتك إليك. استمع بكل اهتمام وانتباه واحترام، وحاول جاهداً

أن تفهم ماذا تحاول أن تقول عن مشاعرها وظروفها. مرّن نفسك على إمساك لسانك كلما شعرت بالرغبة الشديدة في تقديم الاقتراحات والحلول، أو عندما ترغب في تغيير طبيعة مشاعرها. إنك ستصاب بالدهشة عندما تدرك كم هي تقدرك وتحرص عليك.

كيف تمنع المرأة نفسها من محاولات تغيير زوجها:

وإذا عرفنا طبيعة الرجل في رفضه لمحاولات زوجته في تغيّره، فإن مما تحتاج إليه المرأة هو أن تدرّب نفسها على أن لا تتدخل كثيراً في محاولاتها المتجددة لتغيير طبيعة زوجها وسلوكه وتصرفاته.

ومما يفيد في تحقيق هذا أن تنظر المرأة في المواقف التالية، وتحاول أن تتبنى الاقتراحات المرفقة:

١ ـ لا تحاولي أن تطرحي عليه الأسئلة الكثيرة عن أسباب انزعاجه، وإلا فسيشعر بأنك تحاولين تحسينه.

والاقتراح: تجاهلي بأنه منزعج، إلا إذا رغب هو في الحديث إليك عن الموضوع. أظهري بعض الاهتمام الخفيف بالأمر، ولكن من دون التركيز والإطالة في الأمر. فهذه تعتبر دعوة منك للحديث إذا أراد ذلك.

٢ ـ امتنعي عن محاولات تغييره وتحسينه مهما كانت الظروف. إنه في حاجة من أجل النمو إلى محبتك وتقبلك.

الاقتراح: ثقي حقيقة به وفي قدرته على النمو الذاتي، وتحدثي إليه بصراحة عما في نفسك، ولكن من دون الإلحاح عليه بالتغيير.

٣ ـ عندما تقدمي إليه نصائحك واقتراحاتك فإنه يشعر دوماً بأنك لا تثقين به، أو ترفضينه، أو تحاولين السيطرة عليه.

الاقتراح: تحلي بالصبر، وثقي بأنه سيتعلم بنفسه ما يحتاج لتعلمه، انتظري حتى يسألك النصيحة.

٤ ـ عندما يعاند الرجل أو يرفض التبديل، فلأنه يشعر عندها بأنه غير محبوب، ولذلك فقد يرفض الاعتراف بالخطأ لخوفه من فقدان مزيد من محبتك.

الاقتراح: دعيه يرى ويعرف بأن حبك له ليس مشروطاً بكماله وتمامه، وحاولي أن تمارسي المسامحة معه.

٥ ـ إذا قمت ببعض التغييرات من طرفك متوقعة أن ذلك سيدفعه للتغيير من طرفه، فإن هذا سيشعره بأنك تضعين عليه الضغوط من أجل أن يتغيّر.

الاقتراح: حاولي أن تقومي بالأعمال لأجل سعادتك وراحتك أنت، ولا تعتمدي عليه ليسعدك.

٦ ـ يمكنك مشاركته مشاعرك السلبية من دون أن تحاولي تغييره، وعندما يشعر بقبولك له فإن من السهل عليه أن يستمع إليك.

الاقتراح: عندما تتحدثين معه عن مشاعرك أو ملاحظاتك السلبية أخبريه بأنك لا تحاولين أن تقولي له ماذا عليه أن يفعل أو لا يفعل، وإنما أنك فقط تطلبين منه أن يأخذ مشاعرك بعين الاعتبار.

٧ ـ إذا قمت باتخاذ القرارات نيابة عنه، فإنه يشعر بأنك تصححين له أخطاءه، وبأنك تسيطرين عليه.

الاقتراح: حاولي الاسترخاء والاعتياد على قبول الأمور وإن لم تكن كاملة، اجعلي مشاعره أهمّ عندك من مجرد كمال الأمور، ولا تحاولي إلقاء المحاضرات عليه.

أثر تجارب الماضي على مشاعرنا الآن:

لا شك أن لسنوات الطفولة والشباب وما مرّ بها من أحداث وتجارب الأثر الكبير على الطريقة التي نشعر فيها بعواطفنا وأحاسيسنا الآن ونحن كباراً، فالإنسان ولحد كبير، هو نتيجة وخلاصة التجارب السابقة التي مرّ بها في حياته. وليس من السهل أن يحرر الإنسان نفسه من هذه التجارب والخبرات والمواقف، ويتجلى هذا خاصة في المواقف والصراعات العاطفية التي مررنا فيها في حياتنا، والتي لم نصل فيها إلى حلّ نهائي يجعلنا نتجاوز تلك المواقف. وسنذكر الآن بعض الأمثلة كيف أن التجارب والصراعات العاطفية الماضية تترك أثرها في طريقة تكيّفنا مع حياتنا الآن:

ـ عندما يمرّ في حياتنا حدث مخيّب ومحبط، فإننا قد نبقى نشعر بالغضب والانزعاج الشديدين وحتى لو لم يكن هناك في حياتنا الآن ككبار ما يجعلنا نشعر بالغضب.

ـ عندما يمرّ في حياتنا ما يُخجل، فإننا قد نستمر نشعر بالخجل والحياء لمدة طويلة وحتى من دون سبب واضح لخجلنا الشديد، ومع أن حياتنا تدعو الآن للأمن والتفاؤل.

ـ عندما يمرّ بنا ما يزعج ويقلق، فقد نستمر بالشعور بالقلق والاضطراب، ولا نكاد نفهم سبب كل هذا القلق والانزعاج، مع أن حياتنا الآن تشير إلى الاطمئنان والثقة بالنفس.

ـ عندما يمرّ بنا ما يُشعر بالحزن والأسى، فقد نتابع مثل هذا الشعور، رغم أن كل ما في حياتنا الآن يدعو للفرح والبهجة والسرور.





اختلاف تقدير الرجل والمرأة للأعمال

«إن أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قلّ»
[حديث نبوي]

إن من الفروق الواضحة بين الرجل والمرأة أن الرجل لا يعير اهتمامه عادة إلا للأمور التي يعتقدها هو بأنها أمور «كبيرة»، بينما في الغالب تهتم المرأة أكثر بالأمور «الصغيرة».

ولذلك يعتقد كثير من الرجال بأنه قد قدم خدمة كبيرة لزوجته عندما يقوم بعمل كبير كأن يشتري لها شيئاً كبيراً، بينما يعتقد نفس الرجل أنه لم يقدم الكثير عندما يبذل لزوجته أمراً صغيراً كأن يشتري لها وردة أو يتصل بها هاتفياً، فنجد الرجل يحاول تركيز جهده ووقته لتقديم أمور كبيرة للزوجة، ولا يحب أن يضيّع وقته بالأمور البسيطة، والخطأ في سلوك الرجل أنه يعتقد أن المرأة لا تحسب إلا الأمور الكبيرة أيضاً.

إن من عادة المرأة أن تعطي لكل عمل مهما كبر أو صغر علامة واحدة. بينما قد يظن الرجل أنه سيحصل على عشرات العلامات لشراء هدية كبيرة لزوجته، وعلامة واحدة للهدية الصغيرة، ولذلك تختلف حسابات المرأة عن حسابات الرجل. فقد يقصّر الرجل في الأعمال الكثيرة البسيطة ظناً منه أنه قد قدم منذ قليل أمراً كبيراً يعفيه من هذه الأعمال الصغيرة، فإذا به يفاجأ ويشعر بالخيبة عندما يكتشف أن رصيده عند زوجته أقلّ بكثير مما كان يتوقع، ولا يدرك أن كل الأعمال وبغض النظر عن حجمها تأخذ نفس الدرجة من الأهمية عند المرأة.

فقد يعود الرجل من عمله متعباً فيجد زوجته منزعجة من بقائه لمدة طويلة خارج المنزل يقوم بمهنته، فيستغرب الرجل ظناً منه أنه إنما يعمل من

أجل زوجته وأولاده. وقد يعتقد أنه يقدم الكثير لزوجته لأنه يعمل ويكسب رزق الأسرة، ولكنه يفاجأ عندما تخبره زوجته بأنها تقوم بأكثر مما يقوم هو به، فهي ترعى الأولاد، وتعدّ الطعام، وتغسل الأواني، وتنظف المنزل... قد يكون عمل الرجل كله عندها عملاً واحداً، بينما أعمالها المختلفة أعمالاً متعددة وإن كانت صغيرة.

وقد يعتقد الرجل أنه يستحق بسبب عمله ومهنته (١٠٠) علامة مثلاً، بينما يعطي هو زوجته (٤٠) علامة على رعايتها للمنزل والأسرة. إلا أن حسابات الزوجة قد تكون مختلفة تماماً. فقد تعطي نفسها (١٢٠) علامة على الأعمال المنزلية الكثيرة التي تقوم بها، ولكنها تعطي زوجها على عمله الواحد وهو مهنته (٤٠) علامة، وبغض النظر عن مقدار دخله المالي. ومن هنا نلاحظ كيف أن اختلاف حسابات الزوجين ستعرضهما للاختلاف والتنازع، فهو يعتقد أنه قد حصّل أكثر منها بـ(٦٠) علامة بينما تظهر حساباتها بأنها أكثر منه بـ(٨٠) علامة!

ويمكن أن تخفّ نزاعات الزوجين عندما يدركان بأنهما يختلفان في طريقة الحساب وتقدير الأمور والأعمال، فيتعلم الرجل أن قيامه بالأعمال الصغيرة يسعد زوجته كثيراً، ويحدث أثراً كبيراً عندها. فيبدأ يعطي انتباهه إلى مثل هذه الأمور البسيطة والهامة بالنسبة لزوجته، حيث تعتبرها هي من الأمور «الكبيرة».

ويتعلم الرجل كذلك أن هناك الكثير من الأعمال والأمور الصغيرة التي يمكنه القيام بها لسعادة وراحة زوجته، ومعظم الرجال يعرف هذه الأمور إلا أنهم لا يعطونها الاهتمام الكافي، لعدم معرفتهم بمدى تأثيرها على الزوجة.

وقد يقوم بعض هؤلاء الرجال بمثل هذه الأعمال الصغيرة عندما يكون الواحد منهم في بداية حياته الزوجية أو أثناء الخطبة، إلا أنه لا يعود يعطيها الاهتمام والرعاية السابقة، ويبدأ هذا الرجل بالاهتمام فقط بالأعمال «الكبيرة».

وعندما يقوم الرجل بهذه الأعمال الصغيرة فإنه هو أيضاً يشعر

بالتحسن، وذلك لعدة أسباب. منها أنه يسعد لسعادة زوجته وراحتها، وأنها تتلقى العناية التي تستحق، وتساعده هذه الأعمال على إزالة مشاعر الخلاف بينهما بسبب نزاع في وجهات النظر، بالإضافة إلى شعوره هو بالبهجة بسبب القيام بهذه الأعمال الصحيّة المنشطة.

وإن إدراك الرجل لتأثير الأعمال البسيطة على المرأة من شأنه أن يحرره بعض الشيء من فكرة أن الإنجازات الكبيرة هي الطريق الوحيد إلى قلب المرأة. ويتعلم أن هناك طرقاً كثيرة أخرى، وأنها أبسط من الإنجازات الضخمة.

وسوف نعدد هنا بعض هذه الأعمال البسيطة التي يمكن للرجل أن يقوم بها، والتي تؤثر في المرأة تأثيراً كبيراً، وليست هذه القائمة هي كل شيء، فهناك أمور كثيرة أخرى قد يكتشفها القارئ:

- أن يدعو لها في صلواته، ويخبرها بذلك.
- أن يتصل بها هاتفياً من العمل لا لشيء سوى للسلام عليها والاطمئنان عنها.
- عند عودته إلى البيت؛ يذهب إليها حيثما كانت في البيت ويسلم عليها ويضمّها.
- أن يسألها سؤالاً محدداً عن يومها وماذا فعلت: «كيف كانت زيارتك لعمتك؟».
- أن يحاول عندما تحدثه بأمر، ترك ما في يده والنظر إليها مع الاستماع.
- أن يشتري لها هدية صغيرة، ولو كانت وردة.
- أن يحاول ألا يطرح عليها الحلول عندما تريد أن تتحدث عن مشاعرها السلبية.
- أن يتذكر التواريخ الهامة والسعيدة في حياتها، كيوم مولدها أو زواجها.
- أن يدعوها للعشاء خارج المنزل وبشكل مسبق بأيام.
- أن يعرض عليها أن يجلس عند الأولاد لتذهب هي لزيارة صديقة أو قريبة لها.

- أن يشتري لها كتاباً في موضوع تحب القراءة فيه.
- أن يقوم هو أحياناً بإعداد طعام الغداء أو العشاء وخاصة في يوم عطلة.
- أن يستمع لعواطفها من غير الاعتراض على ذلك.
- أن يعرض خدمته للقيام بعمل ما تريده في المنزل.
- أن يذكر كلاماً طيباً ويمدحها على طبخها الجيد.
- أن يقول كلمات جميلة على حسن رعايتها لمظهرها أو ملبسها.
- أن يحضر لها ما تريد شربه من كأس قهوة أو شاي.
- أن يساعدها في أعمال المنزل وخاصة إذا كانت متعبة.
- أن ينتبه إليها إذا كانت متعبة أو منزعجة.
- أن يقوم هو أحياناً بتنظيف أواني الطعام.
- أن يقوم أحياناً بتنظيف الحمام أو المطبخ.
- إذا أراد أن يصمت قليلاً أو يفكر في أمر ما، فليخبرها برغبته بذلك.
- أن يكرر كلمات الاعتذار وحتى على الأمور البسيطة الصغيرة.
- إذا طلبت المساعدة ولم يستطع في حينها فليقل لها نعم أو لا، ولكن من غير عتابها على طلبها.
- أن يتصل ويخبرها إذا كان سيتأخر عنها.
- أن يرتب نزهة أو رحلة معها.
- أن يعلق على مشاعرها: «يبدو أنك مرتاحة/ متعبة اليوم».
- أن يقود السيارة بانتباه وعدم سرعة مراعاة لراحتها.
- أن يوصلها بالسيارة إذا أرادت الذهاب لمكان ما.
- أن يرسل لها رسالة أو بطاقة إذا غاب عنها ليوم أو يومين أو أكثر.
- أن يكتب لها ورقة صغيرة عليها عبارة جميلة ويتركها لها مفاجأة في مكان ما من البيت.
- أن تراه يحمل في جيبه صورة حديثة لها.

- أن يصوّرها في مناسباتها الخاصة.
- أن يشتري لها ثوباً أو قميصاً يناسبها.
- أن يشتري لها علبة شوكولاته كهدية صغيرة.
- أن يشعرها بأنها أهمّ عنده حتى من الأولاد والعمل.
- أن يهتم بها أكثر عندما يكونان في صحبة الأهل والأقرباء.
- أن يعذرها على تأخرها في ارتداء ملابسها للخروج من المنزل رغم التأخر.
- أن يوجد مناسبة ما ليلبسان ويخرجان من المنزل.
- أن يدعوها لحضور نشاط ترفيهي تحبّه.
- أن يدعوها للطعام في مطعم جديد.
- أن يمسك بيدها أحياناً عندما يجلسان للحديث.
- أن يخبرها بأنه يحبها ويقدرها وبأنه يحمد الله على أن رزقه بها.
- أن يتركها تتابع برنامج التلفزيون الذي ترغب فيه.
- أن يضمّها أحياناً ولو لم يكن هناك احتمال الصلة الجنسية.
- أن يدلّك لها أحياناً رقبتها أو قدمها «مسّاج».
- أن يغتسل ويكون نظيفاً وربما معطراً عندما يقترب منها في الفراش.
- أن يغسل سيارته وينظفها من الداخل إذا أراد أخذها بالسيارة، ولتعرف أنه إنما غسلها من أجلها.
- أن يعْلِمها أين تتصل به إذا كان مسافراً.
- أن لا يَترك أوساخاً ملقاة في زوايا المنزل.
- أن يضع ملابسه الوسخة في مكان الغسيل وألا يلقيها في أي مكان.
- أن يعتني دوماً بنظافة أسنانه.
- أن يرتب أحيانا سريريهما أو غرفة نومهما.
- أن يقول لها «أحبّك» على الأقل عدة مرات في اليوم.

- أن يعانقها أربعة مرات في اليوم.
- أن يخبرها عندما يريد أن يستلقي للراحة أو ينام قليلاً.
- أن يسألها عندما يخرج من البيت إن كانت تريد أن يأتيها بشيء ما.
- أن يترك الحمام دوماً نظيفاً بعد استعماله.
- أن يسألها ما هي الأمور الصغيرة التي تحب منه القيام بها.
- أن لا يثقل في الطعام عندما يكون في صحبتها ليحافظ على انتباهه ونشاطه.
- أن يقوم هو أحياناً بشراء حاجات المنزل.
- أن يشتري لها الحلوى التي تحب.
- أن يخبرها باشتياقه إليها عندما يبتعد عنها.
- أن يجعلها تشعر بأنه يحب أن تحصل على ما تريد، إلا أنه أيضاً حريص على تحقيق ما يريده هو.
- أن يخرج معها للمشي في الحديقة وبدون الأولاد أحياناً.
- أن ينشر الغسيل في الخارج ليجفّ.
- أن يوجد أوقاتاً مخصصة ليختلي بزوجته.
- أن يطريها على تسريحة شعرها.
- أن يشكرها شفهياً كلما قدمت له عملاً أو خدمة ولو صغيرة.
- أن يضحك ويبتسم عندما تحاول إضحاكه أو إدخال السرور إلى نفسه.
- أن يقبلها مودعاً عندما يغادر البيت.
- أن يذهبا إلى السرير للنوم معاً وفي نفس الوقت قدر الإمكان.
- أن يقوم بخدمتها عندما تكون مريضة، ويقدم لها الدواء.
- أن يبدي اهتماماً بما تفعل خلال نهارها كالسؤال عن الكتاب الذي تقرأ أو تكتب.
- أن يلمسها بيده أحياناً وهو يتحدث معها.
- أن ينظر في عينيها عندما تكون تتحدث معه (يستمع بعينيه).

ـ أن يقوم بين الحين والآخر بإصلاح شيء ما معطوب في المنزل.
ـ أن يساعدها في تجفيف الصحون والأواني عقب غسلها.
ـ أن يحمل عنها حاجات البيت عند شرائها ويريحها منها.
ـ أن يفتح لها باب السيارة أحياناً.
ـ أن يجفف أرض الحمام عقب الاستحمام.
ـ أن يساعد الأولاد في واجباتهم المدرسية.
ـ أن يسأل عن دراسة الأولاد واستعدادهم للامتحانات عندما يقترب موعدها.
ـ أن يسألها باهتمام عن والديها ويشجعها على زيارتهما أو الاتصال بهما.
ـ أن يقرأ لها ما يجده من أخبار أو معلومات هامة في الجريدة أو غيرها.
ـ أن يبدل المصابيح الخربة في المنزل.
ـ أن ينظف لها زجاج النوافذ من خارج المنزل.
ـ أن يقول لها مثلاً: «عندي الآن بعض وقت الفراغ، فماذا تريدين مني أن أعمل لك؟».
ـ أن يكرمها بطريقة كان يفعلها عندما كانا عروسين.
ـ أن يذكر لها بين الحين والآخر بيتاً من الشعر أعجبه وأحبه لها.
ـ أن يقدم لها قصة أو رواية تحب قراءتها.
ـ أن يأتي لها بهدية عندما يعود من سفر.
ـ أن يطريها على حسن ترتيب المنزل.
ـ أن يساعدها في كيّ الملابس.
ـ أن يقوم بالعمل الذي يعلم أنها لا تحب كثيراً القيام به.
ـ أن يحضّر لها أحياناً طعام الفطور.
ـ أن ينتظرها على مائدة الطعام ولا يأكل حتى تجلس معه.
ـ أن يصنع لها أحياناً سلطة الخضار التي تحبّ.
ـ أن يعتني بمظهره وملبسه عندما يكونا بمفردهما في البيت.

ماذا تفعل المرأة عندما يقوم زوجها بمثل هذه الأعمال؟

يحتاج الرجل إلى الشعور بأن زوجته تلاحظه عندما يقوم بهذه الأعمال البسيطة، وأنها حقيقة تقدره عليها، فيمكنها مثلاً أن تبتسم في وجهه أو تسمعه كلمات إطراء وشكر لطيفة. إن تشجيع المرأة لزوجها على هذه الأعمال يدفعه للقيام بالمزيد منها والاستمرار عليها. ولا ننسى أن الرجل قد يتوقف عن القيام ببعض الأعمال عندما يشعر أن المرأة لا تقدره أو تشجعه عليها.

وهذا لا يعني طبعاً أن تتظاهر المرأة أن كل شيء على أحسن ما يرام، فقد تكون هناك مشكلات وصعوبات، إلا أن هذا يجب أن لا يمنعها من ملاحظة العمل الجيد وتقدير الرجل عليه، وسيتمكنان معاً تجاوز المشكلات من خلال العمل الإيجابي، والحوار السليم.

وعلى المرأة أن تدرك أيضاً وتقدر طبيعة الرجل في أن طريقته في التعبير عن حبّه وتقديره هي أن يركز اهتمامه على القيام بعمل «كبير» من أجل الزوجة والأسرة، وأنه إذا نسي القيام ببعض الأعمال الصغيرة فهذا لا يدل على عدم محبته لها. وتستطيع المرأة من خلال هذا الفهم أن تحرر نفسها من الشعور بالاستياء من أن زوجها «لا يفعل الكثير»، وتستطيع عندها إيجاد أرضية أفضل من العيش والتفاعل مع زوجها. ويمكنها أيضاً مع هذا الفهم أن تطلب منه مساعدتها، وتتابع شكرها له على الأعمال البسيطة التي يقوم بها.

وقد تغفل المرأة أحياناً عن تقدير أعمال الرجل، وخاصة عندما يغيب عن ذهنها مدى حاجته لمثل هذا التقدير والشكر، أو عندما تسيطر عليها فكرة أنه قد قدّمت الكثير بينما لم يقدم هو ما يعادل هذا. ويصعب على المرأة في كثير من الأحيان أن تشكر الرجل أو تقدره عندما تشعر بعدم محبته لها، وحتى لو كانت مخطئة في هذه المشاعر. ومن عادة المرأة أن لا تعود ترى أعمال الرجل أو خدماته عندما تكون منزعجة من أمر من الأمور، لأنه في ذلك الحين تسيطر عليها مشاعر أنها قدّمت الكثير والكثير إلا أن زوجها لم يقدم شيئاً يذكر. ولعل حديث الرسول ﷺ في وصف النساء أنهن «يكفرن

العشير» إشارة إلى هذا المعنى من اختلاف حسابات المرأة عن حسابات الرجل، بحيث لا تعطي المرأة العلامة الكبيرة للعمل الكبير الذي ينجزه الرجل، وتكتفي بإعطائه علامة واحدة.

وتبدأ المرأة عادة حياتها الزوجية بأن تقدر للرجل أعماله وجهوده، ولكن مع الوقت يقلّ تقديرها هذا، وربما بسبب ظنها أن هذه الأعمال هي من واجبات الرجل على كل الأحوال فلماذا تشكره وتقدره عليها!

وعندما تريد المرأة أن تعبر عن حبها، فإنها تظن أنها تفعل هذا عن طريق تقديم الأعمال البسيطة لزوجها، كما تتمنى هي أن يفعل معها زوجها، إلا أنها بهذا تغفل عن حقيقة اختلاف حاجاتهما عن بعضهما، ويمكن للمرأة أن تحقق نجاحاً كبيراً مع زوجها، وتسعده كثيراً ليس من خلال الأعمال الصغيرة التي تتمناها منه، وإنما من خلال الانتباه إلى الأمور التالية، والقيام بها:

- أن تعبّر عن مشاعرها السلبية من غير أن تلومه أو تشعره باللوم.
- أن تطلب ما تريد منه الآن بشكل مباشر، من دون التركيز على الأمور التي أهملها أو قصّر فيها.
- أن لا تقدم له النصيحة عندما يقوم بعمل ما، وأن تشكره على القيام بهذا العمل.
- أن تكون حذرة كيف تعبّر له عن خيبة أملها في عمل قام به من أجلها.
- إذا نسي أين وضع حاجة له، أن لا تنظر إليه وكأنه مهمل أو غير أهل للمسؤولية.
- أن تحاول الاستمتاع الحقيقي من المعاشرة الجنسية معه.
- أن تغض النظر عن الأمور التي تزعجها منه، وخاصة في المناسبات الخاصة.
- إذا شعرت بإهماله لها مرة، أن تذهب لغرفة أخرى وتهدّئ من ألمها، وتعود إليه بقلب محبّ وسموح.
- أن تبدو في غاية البهجة عند عودته من عمله إلى البيت.
- أن لا تشعره باللوم على أنه تركها عند عودته إلى البيت من سفر.

- إذا أخطأ معها ثم حاول القيام ببعض الأمور البسيطة لمصالحتها، أن تتقبل منه ذلك.
- إذا طلب منها أمراً ما وقامت بتلبيته، فلتبقى مسرورة وفي حالة مزاجية وعاطفية جيدة.
- إذا طلب منها أمراً ولم تستطع القيام به، فلا تقدم إليه قائمة طويلة في أسباب عدم قيامها بالأمر.
- إذا اعتذر إليها عن خطأ ارتكبه، أن تتقبل منه وتستقبله بمحبة وحنان.
- إذا خرج من كهفه وعاد إليها، أن لا تعاقبه على أنه تركها ودخل الكهف. (راجع الفصل السادس من الكتاب).
- أن لا تشعره بالذنب إذا أراد أن يختلي بنفسه بعض الوقت.
- أن تطلب منه ما تريده من مساعدة، ولكن من غير أن تكون شديدة الإلحاح وفي حالة انزعاج.
- إذا طلبت منه أمراً واعتذر، فلا تجعله يشعر أنه مخطئ بعدم القيام بالعمل، وتتقبل منه عذره.
- إذا طلبت منه أمراً واعتذر، فلا تشعر بالألم لذلك، وتقدر أنه كان سيفعله لو استطاع حينها.
- إذا عرفت أنها قد جرحت مشاعره، فلتعتذر إليه عن ذلك.
- إذا نسي أن يحضر أمراً طلبته منه، فلتقل له بلهجة صبورة ومحبة: «لا بأس، هل يمكنك إحضاره».
- إذا تاه في الطريق وهو يقود السيارة، فلا تقدم إليه النصائح والإرشادات.
- إذا كان في حالة غضب، أن تتجنب طريقه فلا تطرح عليه الأسئلة أو تشعره باللوم على غضبه.
- إذا ارتكب خطأ، فلا تقدم له النصائح أو تقول له: «لقد قلت لك ذلك».
- إذا لم يحقق لها ما تريده منه، فلا تعاقبه على ذلك.

كيف يتعامل الزوجان مع نظامين مختلفين لتقدير الأعمال؟

بعد أن يدرك كل من الرجل والمرأة طبيعتهما المختلفة في تقدير قيمة الأعمال التي يقدمها كل منهما، فعلى كل منهما معرفة كيفية التعامل أمام هذا الأمر. ومما يمكن أن يفيد الملاحظات التالية لكليهما:

أن يعلم الرجل:	أن تعلم المرأة:
أن الأعمال الكبيرة والصغيرة سواء عند المرأة	أنه ليس من طبيعة الرجل أن يفكر بالقيام بالأعمال البسيطة
كل الهدايا الكبيرة والصغيرة هامة عند المرأة	إذا لم يقم الرجل بالأعمال البسيطة فلا يدل هذا على عدم محبته
أن يتدرّب على القيام بالأعمال الصغيرة البسيطة	أن تطلب منه ما تريد ولكن أن تشكره وتقدره على ما يقدم
أن لا يتوقع من المرأة أن ترضى حتى يغرقها بالأعمال الكثيرة والصغيرة	أن لا تتوقع منه القيام بالأعمال الصغيرة حتى تحسن تقديره وشكره على ما يقدم
أن المرأة عندما تكون مبتسمة فهذا لا يعني أن الحساب بينهما متكافئ	إنها إذا قدمت للرجل بسخاء فقد يظن أن الحساب متكافئ بينهما
أن المرأة لا تطلب المساعدة بشكل فطري وإنما تتوقع من الرجل تقديمها إن كان يحبها	أن الرجل ينتظر حتى يُطلب منه التقديم وعندها فقط يقدم خدماته
يتدرّب على تلبية حاجاتها بالأعمال البسيطة	تتدرّب على طلب مساعدته في الأعمال البسيطة
قد تقوم المرأة بالعمل رغم أنه غير الذي تريد فليسألها بشكل مباشر ماذا تريد	إذا قامت المرأة بالعمل يظن الرجل أنه قد قام بما عليه، فلتطلب منه ماذا تريد تماماً
عندما يشعر بالرفض والانزعاج ليتذكر الخصال الكثيرة الحميدة في الزوجة	من عادة الرجل أن يحذف بعض علامات المرأة عندما ينجرح ولكنه يعيدها إليها بعد ذلك
بدل العقاب بشكل أو آخر ليطلب منها ماذا يريد منها بشكل مباشر	أن تعطي المرأة علامات أكثر للأعمال التي يراها الرجل كبيرة



تكيف المرأة والرجل مع الصعوبات

﴿قَالَ ءَايَتُكَ أَلَّا تُكَلِّمَ ٱلنَّاسَ ثَلَٰثَةَ أَيَّامٍ إِلَّا رَمْزًاۗ﴾
[آل عمران: ٤١]

إن من الفروق الهامة بين الجنسين هي كيفية تكيف كل منهما مع المشكلات والصعوبات والتحديات. فعندما يقابل الرجل صعوبات ومشكلات فإنه يركز كل انتباهه على هذا الأمر، وينعزل عن الآخرين ليحاول حلّ هذه المشكلات. بينما تصبح عواطف المرأة مشغولة كلياً بهذا الأمر.

وفي مثل هذه الأوقات تختلف الأمور التي تسعد الرجل عن الأمور التي تسعد المرأة. فالرجل يفضل أن ينصرف لحل هذه المشكلات، بينما ترتاح المرأة للحديث عن مشاعرها المتعلقة بهذه المشكلات، وإن جهل هذه الفروق بينهما أو عدم قبولها، سيؤدي إلى كثير من سوء الفهم والخلاف الذي يمكن تجنبه.

ولننظر في هذا المثال الذي يشرح هذه النقطة.

عندما يعود حسام من عمله إلى منزله فإنه يرغب في بعض الراحة والاسترخاء بالتمدد على الكرسي أو تصفح الجريدة أو مشاهدة التلفزيون، وقد يكون منشغل البال في بعض الصعوبات التي واجهها أثناء نهاره والتي لم يتمكن من حلها بعد، ولذلك فهو يحاول تناسيها لبعض الوقت.

وكذلك زوجته أميمة، تحاول أيضاً الراحة والاسترخاء بعد نهار طويل بما فيه من صعوبات ومشكلات، إلا أن راحتها تتم من خلال الحديث عما جرى معها في ذلك اليوم، ولذلك نجد ظهور التوتر بينهما رويداً رويداً حتى يصل إلى الغيظ والاستياء.

وقد يفكر حسام في نفسه أن أميمة تكثر من الكلام، بينما تشعر أميمة أن حسام يتجاهلها ولا يعطيها الانتباه الذي تريد. وإذا لم ينتبها إلى طبيعة الفروق بينهما فقد تباعد هذه المشاعر بينهما. وهذه ليست مشكلة نادرة، بل قد توجد في كل علاقة زوجية.

وإذا جهل حسام أن المرأة تحتاج للحديث عن مشكلاتها لتشعر ببعض التحسن، فإنه قد يتابع التفكير أن زوجته تكثر من الكلام، ولذلك فهو غير مستعد للاستماع إلى كلامها، وإذا لم تعرف أميمة أن زوجها إنما كان يتصفح الجريدة من أجل أن يريح نفسه أو يسترخي، فإنها ستشعر لا شك بالتجاهل والإهمال، ولذلك فهي ستحاول الاستمرار في جذب انتباهه إليها، وجعله يتحدث معها في الوقت الذي لا يرغب فيه بالكلام.

ويمكن حل هذين الاختلافين، أولاً بتفهم كيف يختلف تكيف المرأة عن تكيف الرجل في وقت الأزمات، وثانياً من خلال التعامل المناسب مع هذه الفروق بينهما بدل إصرار كل منهما على تغيير طبع الآخر!

خلوة الرجل في «الكهف»:

إن من صفات الرجل عموماً أنه عندما ينزعج فإنه لا يتكلم أبداً عما يشغل باله، وبدل أن يُدخل أحداً آخر في المشكلات التي تعترض طريقه، إلا إذا شعر حقيقة بأنه يحتاج للعون لحل المشكلات، فإنه يصبح شديد الهدوء والصمت ويعتزل الناس في «الكهف» ليفكر في حل مناسب لهذه المشكلات، وعندما يجد الحلّ فإنه يخرج من عزلته ومن الكهف وهو أكثر سعادة وبهجة.

وإذا لم يعثر على الحلول المناسبة، فإنه يحاول أن يقوم ببعض الأعمال التي يمكن أن تنسيه مؤقتا هذه المشكلات، كقراءة صحيفة أو اللعب أو مشاهدة التلفزيون. وهكذا يحاول الاسترخاء من خلال تناسي مشكلات العمل لبعض الوقت. وإذا كانت مشكلته كبيرة ومتشعبة، فقد يحتاج للقيام بعمل أكثر تحدياً من مجرد الجريدة من أجل أن يسترخي، كالقيام بتنظيف كامل الحديقة أو الخروج إلىٰ الصحراء أو تسلق الجبال!

وعندما يدخل الرجل في كهفه الذهني، وينقطع نوعاً ما عما حوله،

فإنه يحاول تركيز انتباهه على المشكلة الكبيرة التي تعترضه، ويصبح منشغل الذهن كلياً في فهم هذه المشكلة وإيجاد حلّ لها، ويفقد انتباهه لما حوله بشكل مؤقت، وتصبح كل الصعوبات والمسؤوليات الأخرى تأخذ مكاناً ثانوياً من اهتمامه، ويصبح الرجل وهو في هذه الحال وكأنه «بعيد» عمن حوله، كثير النسيان، وكأنه في عالمه الخاص. وعند الحديث معه في البيت فقد يبدو وكأن (١٠٪) من انتباهه في البيت، بينما الـ(٩٠٪) ما زال في العمل، أو مكان آخر يشغله.

وسبب غياب انتباهه، أنه مشغول كلياً في التركيز على المشكلة التي بين يديه، محاولاً إيجاد حلّ لها. وكلما زاد اهتمامه بهذه المشكلة، كلما ازداد انشغاله بإيجاد حل لها. ويصبح في هذه الحالة غير قادر على إعطاء الزوجة الانتباه والرعاية التي تأخذها منه في الحالات العادية، والتي لا شك تحتاج هي إليها. إن ذهنه مشغول، وهو عاجز عن إطلاق العنان لذهنه ليستريح، ومع ذلك، إذا تمكن من إيجاد الحلّ المناسب فإنه يشعر بالتحسن مباشرة، ويخرج من كهفه، فإذا به مهتم ومنتبه لزوجته ومن حوله.

إلا أنه إذا لم يتوفق في العثور على حلّ، فإنه يصبح أسير كهفه لبعض الوقت. ولكي يخرج من حبسه هذا، فإنه يبدأ بحلّ بعض المشكلات البسيطة، كإصلاح سيارته أو شراء بعض حاجات المنزل أو لعب كرة القدم.. أي أنه يقوم بالأعمال التي لا تحتاج لأكثر من (١٠٪) من انتباهه وتركيزه، مما يساعده على تناسي مشكلته الكبرى. ومن ثم يحاول في اليوم التالي العودة إلى هذه المشكلة لحلّها بشكل ناجح.

وكمثال على هذه الحالة سنأخذ المواقف التالية:

يحاول علاء عندما يكون متوتراً أن يقضي بعض الوقت في مشاهدة أخبار التلفزيون، وبذلك فهو ينسى مشكلاته من خلال الاهتمام بحل «مشكلات العالم» باستعمال (١٠٪) من انتباهه المتوفر له، وبذلك يستطيع ولو لبعض الوقت، نسيان المشكلات التي تعترض حياته، ويستريح من جو عمله ومسؤولياته، ويعطي بعض الانتباه لزوجته وأسرته عند عودته من العمل.

بينما نجد معتز يرتاح لمشاهدة مباراة رياضية في التلفزيون، وبذلك يستطيع تناسي مشكلاته ويريح باله لبعض الوقت، من خلال حلّ مشكلات فريقه الرياضي المفضل. وهو لا شك يسعد كثيراً مع كل هدف يحرزه فريقه هذا، وبذلك يُشعر نفسه بالانتصار والنجاح، وإذا خسر فريقه المباراة، فإنه يشعر وكأن هذه الخسارة هي خسارته هو، وعلى كل الأحوال، فإن ذهنه قد ارتاح قليلاً من مشكلاته الحقيقية في حياته.

وكذلك الحال بالنسبة لكل الرجال، فإن تفريغ شحنات التوتر التي ترافق متابعة أخبار العالم أو اللعبة الرياضية أو غيرها من الأنشطة، تساعدهم على تفريغ شحنة التوتر التي يشعرون بها في حياتهم بشكل عام.

ويميل الرجل بطبعه إلى الدخول إلى الكهف لأسباب متعددة نذكر منها:

١ - يرغب في التفكير بمشكلة معينة، ويحاول التوصل إلى حلّ لها.

٢ - قد يكون منزعجاً أو متألماً من أمر، ويحتاج لبعض الوقت بمفرده لتهدئة أعصابه، واستعادة السيطرة على نفسه.

٣ - قد يكون أمام مشكلة ولا يمتلك حلاً لها، وليس من طبيعة الرجل أن يقرّ بأنه لا يمتلك الحل، ولذلك فهو يحتاج لبعض الوقت للتوصل إلى الحل المطلوب.

٤ - يحتاج الرجل أحياناً لبعض الوقت بمفرده ليستعيد فيه ذاته وهويته، وخاصة عندما تربطه بمن حوله علاقات قريبة، حيث يعود إليهم وهو أكثر محبة ورعاية وحرصاً عليهم.

ماذا تفعل المرأة عندما يدخل الرجل إلى كهفه؟

عندما يعتصم الرجل في كهفه فإنه يكون عاجزاً عن تقديم الانتباه والرعاية المطلوبة لزوجته، ولا شك أن هذا أمر صعب على الزوجة، وخاصة أنها قد لا تدرك مدى انشغال باله، وتتمنى لو أنه يحدثها عن همومه ومشكلاته، فعندها يمكنها أن تساعده وتخفف عنه، إلا أن الذي يجري هو العكس، حيث يصمت ويمتنع عن الكلام، وتشعر هي بأنه يتجاهلها، إنها

تدرك بأنه منزعج، إلا أنها تفترض خطأ أنه لا يبالي بها وبمشاعرها لأنه لا يتكلم معها.

ولا تعرف المرأة عموماً كيف يتكيف الرجل مع الأزمات، وهي تتوقع منه أن يفتح صدره ويتحدث عن كل مشكلاته كما تفعل المرأة عادة. ونجدها تنزعج عندما تراه صامتاً يفكر، أو عندما يفتح جهاز التلفزيون ليسمع الأخبار دون أن يعطيها الانتباه الذي تريد.

إنه ليس من المعقول أبداً أن نتوقع من الرجل عندما يواجه مشكلة أو يشعر بالتوتر أن يفتح قلبه ويحدثنا عن كل ما في نفسه، ومن الخطأ أن نطلب منه كذلك أن يكون متجاوباً مع مشاعر وعواطف من حوله عندما يكون منشغلاً في مشكلة من المشكلات، وهو يشبه أن نتوقع المرأة التي تواجه مشكلة أو تشعر بالتوتر أن تهدأ وتجلس للتفكير الهادئ.

إن الرجل عندما يدخل كهف ذهنه ليفكر في أمر ما، فإنه ينسى أن غيره من أفراد الأسرة أو الأصدقاء لديه مشكلاته الخاصة، وكأن لسان حاله يقول له: «عليك أن تحلّ مشكلتك أنت قبل أن تساعد الآخرين في حل مشكلاتهم».

ويصعب على المرأة في الغالب أن تقبل بهذا الموقف وهي ترى الرجل منعزلاً، مما يجعلها تشعر بالاستياء من زوجها، وقد تطالبه بالدعم والتشجيع بإلحاح للحصول على حقوقها كما تراها.

إن تفهم المرأة لطبيعة تكيف الرجل مع الأزمات والمشكلات، سيساعدها على حسن تفسير سلوك الرجل، على أنها طريقته المفضلة في التكيف، وليس تعبيراً عن مشاعره ومواقفه منها، وبذلك تبدأ بالتعاون معه للحصول على ما تريد، بدل النزاع معه أو لومه على طريقة تكيفه مع الأزمات.

وقد يخفى على الرجل في الغالب أن يدرك كم يصبح بعيداً عن زوجته عندما ينعزل ويدخل كهفه، ولكن عندما يعرف الرجل درجة تأثير انعزاله على زوجته، فعندها يمكن أن يصبح أكثر تفهماً لموقفها ومشاعرها عندما تشعر بالإهمال وقلة الأهميّة.

وعندما لا يتفهم الرجل طبيعة تكيف المرأة وموقفها من عزلته، فإنه يبدأ بالدفاع عن نفسه وسلوكه بشكل يؤدي لمزيد من النزاع والجدل، وسنرى الآن خمسة مواقف شائعة لسوء الفهم هذا.

١ ـ تقول الزوجة: «إنك لا تستمع إلي».

فيقول لها: «ماذا تقصدين بأني لا أستمع إليك؟ بل يمكنني أن أعيد عليك كل ما قلتيه».

عندما يكون الرجل في كهفه الذهني فإنه يستطيع تسجيل كل ما تقوله زوجته باستعمال (١٠٪) من انتباهه المتوفر له، وهو يعتبر استماع (١٠٪) استماعاً كافياً، بينما هي تطلب منه كل انتباهه وتركيزه.

٢ ـ تقول الزوجة: «أشعر وكأنك لست معي هنا».

فيجيب الزوج: «ماذا تقصدين لستُ هنا؟ ألا تريني أمامك؟».

إنه يفسر الأمر بأنه إن كان جسده هناك فكيف تقول بأنه غير متواجد، إلا أنها قصدت شعورها وكأنه غائب.

٣ ـ تقول الزوجة: «إنك لا تهتم بي أبداً».

فيقول لها: «طبعاً أنا أهتم بك، ولهذا فأنا أحاول أن أحلّ هذه المشكلة التي أمامنا».

إن تفسيره للموقف، طالما أنه منشغل في حل مشكلة ما، وأن هذا سينعكس عليهما معاً إيجابياً فهذا دليل على اهتمامه ورعايته، إلا أنها تقصد أنها تريد أن تشعر باهتمامه المباشر معها.

٤ ـ تقول الزوجة: «أشعر وكأني غير هامة بالنسبة لك».

فيقول: «غريب هذا الكلام. أكيد أنت هامة بالنسبة إلي».

وهو يفسر الموقف بأن مشاعرها خطأ، لأنه إنما يحلّ المشكلة التي أمامه ليفيدها هي أيضاً: إنه لا يدرك أنه عندما يركز على مشكلة واحدة ويهمل المشكلات التي تهمّها هي، فإن أي امرأة يمكن أن تحسّ بالإهمال الشخصي لها، وستكون عندها نفس ردة الفعل.

٥ ـ عندما تقول الزوجة: «إنك تفكر كثيراً، ولكن ليس لديك عواطف ومشاعر».

فيقول لها: «وما العيب في هذا التفكير؟ وكيف تريدينني أن أحل هذه المشكلة إذاً؟»

إنه يرى الموقف على أن زوجته شديدة الانتقاد، وهو إنما يقوم بأمر لا بد منه ليستطيع حلّ المشكلة. ويشعر أنها لا تقدر الجهد الذي يبذله، إلا أنه في نفس الوقت لا يقرّ بصدق مشاعرها.

والرجل لا يدرك بشكل عام سرعة انقلابه من كونه دافئاً وحنوناً ليصبح بارداً منعزلاً، ولا يقدر مدى تأثير دخوله إلى كهفه على الآخرين من حوله.

ومن أجل حياة هادئة، لا بد للرجل والمرأة من فهم الواحد منهما للآخر بشكل أفضل. فعندما يبدو الرجل وكأنه يتجاهل زوجته فإنها تفسر هذا الأمر تفسيراً شخصياً، إلا أنها عندما تعلم أنه إنما يحاول التكيف مع أمر ما، فإن هذا سيساعدها كثيراً، وإن كان لا يُذهب عنها شعورها ببعض الألم أو الانزعاج. وترغب المرأة عادة في مثل هذه الأوقات في الحديث عن عواطفها، ولذلك فمن المهم بالنسبة للرجل أن يخفف من ألمها وانزعاجها، وعليه أن يدرك أن من حقها الكلام فيما تحسّ به من الإهمال وعدم التأييد، كما أن من حقه أن ينعزل في كهفه ويقلل من الكلام. وإذا شعرت الزوجة بأنه لم يفهم مشاعرها فمن الصعب عليها أن تنفس عن آلامها.

حديث المرأة عن مشكلاتها:

إن من صفات المرأة عموماً أنها عندما تنزعج أو تشعر بالتوتر، فإنها تخفف عن نفسها عن طريق البحث عمن تثق به، لتتحدث معه وبالتفصيل عن مشكلاتها وصعوباتها. وهكذا عندما تتحدث المرأة عن مشاعرها فإنها تشعر بالتحسن وزوال التوتر. وتعتبر المرأة مشاركة المشاعر علامة على المحبة والثقة والتقدير، وليس عبئاً أو إثقالاً على الشخص الآخر، فالمرأة تساعد غيرها بهذه الطريقة، وهي تتوقع نفس الشيء من الآخرين عندما يقدمون إليها

يد المساعدة، ولا تخجل المرأة من إظهار أن لديها مشكلة ما، ولا تبالي كثيراً بالظهور بمظهر الخالية من المشكلات كما قد يفعل الرجل، وتشعر المرأة بالراحة عادة عندما تعرف أن لديها من تثق به وتفتح له قلبها وتعبّر له عما يشغلها، ولا تبالي كالرجل أن تحلّ مشكلاتها بنفسها من دون مساعدة أحد.

وعندما تبدأ المرأة بالحديث عن صعوباتها، فإنها لا تراعي ترتيب هذه الصعوبات حسب أهميتها أو خطورتها. فإذا انزعجت، فهي منزعجة من كل شيء، الأمور الكبيرة والأمور الصغيرة. وليس ما يهمها في حينها البحث عن الحلول والمخارج من المشكلات، وإنما مجرد إراحة نفسها من خلال تفريغ ما لديها من عواطف ومشاعر تجاه ما يزعجها أو يشغل بالها، ومن خلال شعورها بأن هناك من يفهمها.

وكما رأينا أن الرجل يحاول عند الأزمات التركيز على أمر واحد فقط، فالعكس صحيح بالنسبة للمرأة، حيث تتوسع في دائرة التركيز، وتكاد تُدخل كل شيء في وقت واحد. فمن خلال الحديث عن كل مشكلة محتملة ودون التركيز على مشكلة واحدة، تشعر المرأة بالكثير من الراحة والاسترخاء، والأمر المهم أنها بعد الحديث في كل المشكلات فإنها تبدأ تدرك حقيقة الأمر الأساسي الذي يشغلها ويقلقها، وعندها لا تعود مغمورة بالأمر الذي أقلقها.

ولكي ترتاح المرأة أكثر، فإنها تتحدث عن مشكلات الماضي، ومشكلات المستقبل، والمشكلات المحتملة وحتى المشكلات التي لا حلول لها أبداً، فتبدأ بالحديث عن صعوبة ما، ثم تصمت لفترة قصيرة قبل أن تنتقل لصعوبة أخرى وهكذا. وكلما توسعت في دائرة الكلام كلما ارتاحت أكثر، وخاصة أنها تسعى دوماً للحديث في كثير من التفصيلات والجزئيات. وتتحدث المرأة عن صعوبات ومشكلات، ومخاوف وهموم، وخيبات الأمل، والأحلام التي لم تتحقق. وإذا شعرت بأن السامع لم يفهمها، فإنها تستمر في الحديث والتوسع، إلى أن تتوقف وتشعر بالكثير من الارتياح. هذه هي إذاً طريقة المرأة في التكيف مع الصعوبات، ومطالبتها بغير هذا الشكل، فيه إنكار لشعورها بذاتها وصفاتها.

وكما رأينا في الرجل الذي دخل كهفه، أن قليلاً من الصعوبات كفيلة في إضعاف تركيزه الذي يحتاجه لحلّ مشكلته، فكذلك المرأة التي تشعر أن زوجها لم يفهم ما تريد قوله، تحتاج للكلام في عدد من المشكلات الأخرى الأقل أهمية، حتى تشعر ببعض الراحة، ولكي تنسى أحياناً مشاعرها المؤلمة، فقد تنشغل عاطفياً في مشاكل الناس الآخرين، أو قد تشعر ببعض الراحة من خلال مناقشة صعوبات أقربائها وأصدقائها. فسواء كان الحديث عن مشكلاتها أو مشكلات غيرها فهي تشعر بالراحة في هذه الطريقة المناسبة لها.

وتتكلم المرأة عن مشاعرها وأفكارها لعدد من الأسباب نذكر منها:

١ - لتنقل أو تجمع معلومات (وهذا أهم سبب لكلام الرجل).

٢ - لتحاول أن تكتشف ما تريد أن تقوله حقيقة (بينما يفعل الرجل هذا في صمت).

٣ - لتخفف عنها ما تشعر به من انزعاج وألم (بينما يقف الرجل عن الكلام إذا كان في هذه الحالة).

٤ - لتبني علاقة حميمة من خلال الكلام ومشاركة مشاعرها للآخر، ولتتعرف على حقيقة ذاتها ومشاعرها (يميل الرجل لفعل هذا بنفسه وبصمت).

ماذا يفعل الرجل عندما تأخذ المرأة في الكلام؟

عندما تبدأ المرأة بالحديث عن مشاعرها وما يقلقها، فإن الرجل يقاوم هذا ولا يرتاح له، فهو يفترض أنها تحدثه عن مشكلاتها لأنها تحمّله مسؤولية هذه المشكلات، وكلما كثرت المشكلات التي تتحدث عنها كلما زاد شعوره باللوم، وهو لا يدرك أنها إنما تتحدث من أجل التخفيف عن نفسها، ولذلك فهو لا يعرف بأنها سوف تقدره جداً إذا اكتفى بمجرد الاستماع.

إن الرجل في الغالب لا يتكلم عن المشكلات إلا لسببين: إما أنه ليلوم أحداً على هذه المشكلات، أو لأنه يطلب النصيحة، ولذلك إذا كانت

المرأة شديدة الانزعاج فإن الرجل يفسر كلامها على أنه لوم له، وإذا كانت أقل انزعاجاً فيفسره على أنها تطلب النصيحة للحلّ، وإذا ظن أنها تتكلم طلباً للنصيحة فإنه يبادر بطرح الاقتراحات والحلول، وإذا شعر أنها تحمله مسؤولية مشكلاتها فإنه يبادر للدفاع عن نفسه من الهجوم، وفي كلا الحالتين يجد صعوبة كبيرة في الاستماع إليها، الأمر الذي تطلبه منه حقيقة.

ولأنه في عالم الرجال، يشعر الواحد منهم بالارتياح بعد التوصل إلى حلّ لمشكلة ما، فإن الرجل يتوقع أنه إذا بادر بطرح الحلول لمشكلات زوجته فإنها سترتاح وتكف عن الحديث عن الصعوبات بعد أن تسمع منه حلاً أو حلين، إلا أنه يجد أنها تستمر في طرح مزيد من المشكلات، وعندما يراها غير مرتاحة لحلوله فإنه يفسر هذا على أنها ترفض اقتراحاته ولا تقيم لها وزناً، ولذلك يشعر بالرفض وعدم التقدير.

وبالمقابل عندما يشعر بهجومها عليه فإنه يبدأ بالدفاع عن نفسه، معتقداً أنه إن شرح لها هذا الأمر بنفسه فإنها ستشعر ببعض الراحة. إلا أن الذي يحدث في الواقع، أنه كلما دافع عن نفسه أكثر كلما شعرت بأنه لم يفهمها، مما يزيد في ألمها وانزعاجها، وهو لا يدرك أن الذي تريده منه ليس تبريرات وتفسيرات، وإنما تريد منه أن يفهم مشاعرها، ويجعلها تنطلق في الحديث عنها، ولو فهم المطلوب وأحسن التصرف بالإصغاء والاستماع، فبعد عدة دقائق من التشكي والعتاب فسوف تغيّر الموضوع وتتحدث عن مشكلات أخرى.

ومما يزعج الرجل كثيراً أن يسمع المرأة تتشكى من مشكلات لا يمكنه فعل شيء آني لحلها، فقد تشتكي لمجرد التعبير عن مخاوفها وخيبات أملها وإحباطاتها، وقد تدرك أنه لا يستطيع أحد أن يفعل شيئاً لحل هذه الأمور، إلا أنها مع ذلك تتحدث عنها لتشعر ببعض الارتياح، فمثلاً قد يسمع المرأة تشتكي من الأمور التالية:

- «إنهم لا يدفعون لي الراتب المناسب في عملي».
- «إن والدتي تزداد مرضاً سنة بعد أخرى».

- «إن منزلنا ليس بالحجم الكافي».
- «يا له من طقس جاف، متى ستمطر يا ترى؟».
- «لقد ازدادت نفقاتنا المالية في الأشهر الماضية».

ومما يفقد الرجل صبره، أن يسمع المرأة تتحدث عن المشكلات بتفصيلات جزئية دقيقة. فهو يفترض أنها إن تحدثت عن التفصيلات الجزئية فلأنه يحتاج لمعرفتها من أجل أن يقترح الحلّ المناسب. ولذلك فهو يحاول أن يفهم أهمية معرفة هذه التفصيلات إلا أنه يشعر بنفاد صبره، وهو لا يدرك من جديد أنها لا تذكر كل هذه التفاصيل للوصول إلى حلول، وإنما لترى منه اهتماماً بها وتفهم لها.

ومن الأمور التي تجعل الرجل يجد صعوبة في الاستماع، هو أن يظن أن هناك تسلسلاً منطقياً لترتيب المشكلات التي تتحدث عنها المرأة، بينما في الحقيقة تنتقل المرأة من موضوع لآخر بشكل عفوي وغير انتقائي. وبعد أن يستمع منها إلى ثلاث أو أربع مشكلات، فإنه يشعر بالإحباط الشديد، وهو يحاول أن يجد علاقة منطقية بين كل هذه المشكلات.

وإذا عرف الرجل أن المرأة تحتاج لمجرد الحديث عن المشكلات فإنه يبدأ بالارتياح والاسترخاء، ويعرف أن التفصيلات الجزئية هامة لتحقيق راحة أكبر لها. فكما يحتاج هو للتفصيلات الدقيقة من أجل الوصول إلى حل جيد، فكذلك المرأة تحتاج للحديث عن التفصيلات لإخراج ما يقلقها من ذهنها.

ومن الأمور التي ترتاح إليها المرأة عندما تتحدث مع امرأة أخرى أنها تحاول تذكر أحداث «القصة» أو المشكلة بالتدريج رويداً رويداً، قبل أن تصل إلى العقدة أو لبّ الموضوع، إلا أن مثل هذه الطريقة في الحديث عن المشكلة تزعج الرجل وتشعره بالإحباط. ولذلك مما يعين الرجل على الاستماع أن تبدأ المرأة فتخبر الرجل بلبّ الأمر أولاً، ثم تعود لتبني الأحداث بالتفصيل، لأن مما يريح الرجل أن يعرف منذ البداية ما هو الأمر الذي تريد المرأة أن تصل إليه. ومما يعين أيضاً أن تقوم المرأة بتذكير

الرجل أنها إنما تريد مجرد الحديث عن المشكلات، وأنه ليس عليه أن يوجد الحلول لها، فهو سيسترخي ويستمع بهدوء. وتتناسب عادة شدة رفض الرجل لحديث المرأة مع شدة جهله لها ولصفاتها التي نتحدث عنها، وكلما تعلم الرجل كيف يشبع الحاجات العاطفية للمرأة بدعمها وتشجيعها، فإنه سيكتشف كم هو سهل عليه أن يستمع إليها.

التوفيق بين فروق الجنسين هذه:

يمكن للرجل والمرأة أن يعيشا في أمن وسلام من خلال احترام هذه الفروق بينهما. حيث يتعلم الرجل كيف يحترم حاجة المرأة للكلام من أجل أن تشعر بالراحة، فهو يمكن أن يكون في غاية الدعم والتشجيع لها وإن لم يقل شيئاً، ويتعلم كذلك أنه عندما يبدو وكأنه يتعرض لهجوم المرأة أو انتقادها أو لومها له، فإن هذه مرحلة عابرة قصيرة سرعان ما تشعر المرأة بالارتياح الفجائي، وتصبح أكثر تقديراً وقبولاً له. ويدرك الرجل عندها كيف أن المرأة تنمو وتتغذى على الكلام عن مشكلاتها، وأنها عندما تشعر بأنه يستمع إليها، فإنها ستتوقف عن الكلام. ويشعر الرجل بالراحة عند معرفته أن حديث المرأة عن مشكلاتها ليس بسبب أنه قصّر معها أو أخطأ التصرف ولذلك يتمكن بعد هذا من الاستماع إليها من دون أن يشعر أن عليه مسؤولية حلّ كل مشكلاتها.

ولعل كثيراً من الرجال لا يدركون كم هو مريح للمرأة مجرد الحديث عن مشكلاتها، لأنهم شاهدوا نساء أخريات (ربما أمهاتهم) لم يرتحن بعد الحديث، بسبب شعورهن بعدم استماع الرجال إليهن لزمن طويل. وبعد أن يتعلم الرجل كيف يستمع، فإنه يستكشف أمراً مثيراً، وهو أن استماعه لزوجته تتحدث عن مشكلاتها سيساعده هو أيضاً على الخروج من كهفه، كما تساعده أعمال أخرى يقوم بها كمشاهدة التلفزيون أو قراءة الجريدة، وأن استماعه لها يساعده على نسيان مشكلات يومه بشكل مؤقت.

وكذلك تتعلم المرأة احترام حاجة الرجل للانسحاب والهدوء، من أجل التكيف مع الصعوبة التي تواجهه. وبذلك لا يعود كهف الرجل لغزاً كبيراً في ذهن المرأة، وتدرك أنه ليس مطلوباً منها إلا أن تترك الرجل في **كهفه** حتى يخرج.

وتتعلم أيضاً أن دخول الرجل إلى كهفه ليس دليلاً على نقصان حبه لها، وإنما أن دخوله إلى الكهف يكون بسبب توتره الناتج عن الصعوبات في حياته، ولذلك فهي أكثر قبولاً لسلوكه هذا، وهي لا تعود تتحسس وتنزعج كلما بدا وكأنه مشغول البال غير منتبه لمن حوله، وستعلم كذلك كيف تمتنع بلطف عن الكلام عندما تلاحظ أن زوجها غير قادر على الانتباه لما تقوله بسبب بقائه في كهفه، وتنتظره حتى ينتبه إليها، وتكتشف أيضاً أنها إن طلبت من الرجل أن يعطيها انتباهه الكامل، ولكن بلهجة لطيفة ومتقبلة لانشغاله، فإنه سيكون مسروراً من محاولة تركيز انتباهه لها، وإن صعب عليه هذا أحياناً.

وتتعلم المرأة ألا تفسر دخول الرجل إلى كهفه تفسيراً شخصياً، أي أنها المعنية في هذا الانسحاب، وأن هذه الأوقات غير مناسبة للحديث الودّي مع الزوج، وأنه من الأفضل عندها أن تذهب للحديث والدردشة مع صديقاتها، أو أنه وقت مناسب للقيام ببعض الأعمال كالتسوّق أو الرياضة أو أعمال المنزل. والأمر الهام الذي يمكن للمرأة أن تتعلمه هو أنها إن قدمت للرجل القبول والمحبة، فإن هذا سيسرع خروجه من الكهف[1].



---

(١) لمزيد من المعلومات عن كهف الرجل وصحته راجع الفصل الثاني عشر «لغة الرجل ولغة المرأة».



الصفات النفسية للمرأة فيما له علاقة بالزاوج

﴿وَأَصْبَحَ فُؤَادُ أُمِّ مُوسَىٰ فَارِغًا﴾
[القصص : ١٠]

هناك من يشبّه بعض الجوانب النفسية للمرأة بأمواج البحر حيث تتراوح عواطفها ومشاعرها بالارتفاع الشديد عندما تكون مسرورة مبتهجة، لتعود مشاعرها بالانخفاض عندما تنزعج وتضعف ثقتها بنفسها، وما تلبث مشاعرها أن ترتفع من جديد، وهكذا كأمواج البحر المتقلبة.

وعندما ترتفع مشاعر المرأة وتعظم ثقتها بنفسها، فإنها تكون مصدراً لا ينضب للحب والتضحية والعطف والحنان للآخرين. ولكن عندما تنخفض أمواجها وتشعر ببعض الاكتئاب، فإنها تحس بفراغ كبير في داخلها، وبأنها تحتاج إلى الحب والرعاية من قبل الآخرين، وخاصة زوجها. وقد تكون المرأة عند ارتفاع مشاعرها وشعورها بالأمان قد ضحّت بحاجاتها ومشاعرها لمصلحة الآخرين، أو قامت بكبت بعض مشاعرها السلبية، إلا أنها ما تلبث عندما تنخفض أمواج مشاعرها أن تظهر كل الذي كانت قد كبتته، وتبدأ تشعر بالحاجة الشديدة لإشباع حاجاتها التي قد ضحت بها من قبل، وتكون عندها في حاجة كبيرة للحديث عن المشكلات والصعوبات والمشاعر السلبية، وفي أمس الحاجة لمن يستمع إليها ويفهمها.

غيابات الجب:

وهناك من يشبه انخفاض مشاعر المرأة وعواطفها وكأنها تنزل في بئر أو جبّ عميق مظلم، حيث تدخل المرأة في حالة سوداوية من التشاؤم، وضعف الثقة بالنفس، والمشاعر الغامضة التي لا ترى لها تفسيراً، وهي لا

تعرف كيف تفهم هذه الحالة التي قد تأتيها بشكل مفاجئ من غير إنذار.

وما تلبث المرأة بعد أن تصل إلى قاع البئر، وخاصة إذا شعرت أن هناك من يحبها ويتمنّاها، أن تبدأ رحلة الصعود للخروج من هذا البئر، وتشعر بالتحسن بشكل فجائي كما دخلت البئر بشكل فجائي. وبعد أن تخرج من البئر فإنها تعود كما كانت، نبعاً معطاءاً من الحب والرعاية لمن حولها، وكأنه كان عليها أن تنزل البئر لتملأ نفسها بالمشاعر والأحاسيس لتقدمها وتخرجها للآخرين.

وإن قدرة المرأة على تقديم الحب أو قبوله من الآخرين، تعكس حالة مشاعرها وموقفها من نفسها، فعندما تكون في حالة إيجابية من مشاعرها عن نفسها وتقبلها لذاتها، فهي تستطيع عندها أن تقدم المحبة أو تتلقاها ممن حولها، وعندما تكون في حالة سلبية من نفسها وتضعف ثقتها بذاتها، فإنه يصعب عليها تقديم المحبة للآخرين أو تقبلها منهم.

تقلبات الأمواج العاطفية عند المرأة:

تكيف الرجل مع تقلب أمواج المرأة (تقبل التقلب):

إن الرجل عندما يحب زوجته فإنه يشعر بالأمل الكبير والسرور العظيم وهو قريب منها، ولكن هناك من الرجال من يظن مخطئاً أن مشاعره هذه ستدوم بنفس الشدة والقوة مدى العمر وفي كل الأوقات. إن مثل هذا الرجل، كمثل من يعتقد أن البحر سيبقى على حاله دون أمواج ترتفع تارة لأعالي السماء، وتنخفض أخرى لقاع البحر. والحياة لا شك مليئة بالمتغيرات الكثيرة التي تعصف بحياة الناس ومشاعرهم، وبحيث تتقلب الأمور وتتبدل يوماً بعد يوم، وكذلك هي الحال في العلاقات الإنسانية عامة، وفي العلاقة الزوجية خاصة، حيث يتقلب الرجل بين الاقتراب

والابتعاد من زوجته، وقد يدخل الكهف كما رأينا، وتتبدل مشاعر المرأة بالارتفاع والانخفاض، ونزولها إلى البئر.

وقد يظن الرجل أن تغيير مزاج المرأة وتقلبات أمواجها إنما يعود لسلوكه هو وموقفه من زوجته، ويحار في تفسير هذه التقلبات وربطها بسلوكه، ولكنه لا يصل إلى نتيجة يفهم معها أسباب تقلب أمواج زوجته. وقد يخطئ عندما يردّ أسباب مشاعرها الجيدة إلى أمر حسن فعله، أو يلوم نفسه عندما تنخفض مشاعرها وتبدو ضعيفة الثقة في نفسها، ففي لحظة ما تكون الأمور كأجمل ما يكون، فيستنتج بأنه يتصرف بشكل حسن، وبأنه قادر على إسعاد زوجته. إلا أنها في لحظة أخرى تصبح غير سعيدة، فيصاب الرجل عندها بالصدمة، لأنه منذ قليل ظن أنه ناجح في تعامله مع زوجته وفي إسعادها.

ومن الأخطاء التي يمكن أن يقع فيها الرجل، هو أن يحاول منع زوجته من تقلبات المشاعر والمزاج، فإذا ما انشغل بالها وضعفت ثقتها بنفسها فإنه يقول لها ألا تشغل بالها ولا تقلق، إلا أن هذا الكلام يزيدها قلقا لأنها تدرك عندها بأن زوجها لا يفهمها ولا يقدر مشاعرها، ويعتقد الرجل بأنه يحاول إخراج المرأة من البئر، وإنقاذها من البقاء فيه، إلا أن حقيقة الأمر، أن المرأة عندما تنزل إلى بئرها فإنها لا تحتاج إلى من يخرجها، وإنما تحتاج أن تشعر بأن زوجها بجانبها يحبها ويرعاها، وتريد أن تتأكد أنه عندما تخرج بنفسها من البئر فإنها ستجده هناك أمام البئر ينتظرها. إن المرأة عندما تصل لقاع البئر فإنها تغوص كاملة في المشاعر السلبية وضعف الثقة بالنفس، والخطأ الشائع عند الرجل أن يحاول إنقاذها وإخراجها للسطح، بأن يشرح لها أن عليها أن لا تنزل إلى البئر، وأن عليها أن تخرج منه فوراً، بينما هي في الحقيقة تحتاج إلى من يستمع إليها برعاية وعطف وحنان.

وهكذا فالنزول في البئر ليس بحد ذاته مشكلة تحتاج إلى حل وإصلاح من قبل الرجل، وإنما هو أمر طبيعي كتبدل حالة الطقس وتبدل أمواج البحر، وأنه فرصة مناسبة ليقف الرجل فيها مع زوجته، ويظهر لها دعمه وتأييده ومحبته.

وقد يحاول الرجل الاستماع إلى زوجته وهي في البئر لعدة دقائق، ولكن هذا لا يضمن بأنها ستشعر بالتحسن في وقت قصير، بل على العكس قد تشعر بزيادة الانزعاج. ويبدو وكأن على المرأة أن تهبط في البئر وتلمس القاع، قبل أن تبدأ برحلة الصعود. وحديث المرأة عن المشكلات في هذه الحالة ليس دليلاً على سوء الحال، وإنما قد يدل على أنها مرتاحة لتأييده، ولذلك فهي تسترسل في التشكي والحديث عن صعوباتها. وفي الغالب ستتأخر بداية شعورها بالتحسن، إلا أن المهم أن تشعر بتأييد زوجها لها من غير أن يحاول الضغط عليها للخروج «المبكر» من البئر.

ومن الأخطاء التي يقع فيها الرجل في فهم طبيعة المرأة وتقلبات مزاجها، أنه عندما تخرج المرأة من البئر وتعود فجأة لطبيعتها الخيّرة والمحبة، فإنه يعتقد مخطئاً أن تحسن مزاجها دليل على أن كل المشكلات التي كانت تتحدث عنها قد حلّت، فإذا به يفاجأ عندما تعود الزوجة للمزاج السابق حيث تبدأ من جديد رحلة النزول إلى البئر، وإذا بها تشتكي من نفس الأمور التي ظن هو أنها قد حلّت. وقد يشعر الرجل عندها بالتشوش والاضطراب، ولا يدري ماذا يفعل. وقد تكون ردة فعله سلبية وتنم عن فقدان صبره فيقول مثلاً:

- «لقد سمعت كل هذا الكلام من قبل».
- «كم مرة علينا أن نعيد ونكرر هذا الحديث؟».
- «متى سنتجاوز مثل هذه المشكلات؟».
- «إني غير مستعد للبحث في هذه الأمور من جديد».

وقد ينزعج الرجل أنه بعد أن طمأن زوجته إلى أنه يحبها ويقف معها ليدعمها، فإذا بها من جديد وبعد فترة من الوقت، تعيد التشكيك في ثقتها به، فيشعر أن عليه أن يطمئنها من جديد، وكأنه لم يفعل ذلك من قبل. ولهذا فكثيراً ما يدخل الأزواج في مواقف متكررة من الجدال والخلاف، بسبب عدم فهم هذه الطبيعة الدورية للمرأة.

المشاعر التي تنتاب المرأة وهي في البئر:

وقد تكون من العلامات الأولى لبداية نزول المرأة إلى البئر، أنها تصبح أكثر رغبة في تملك زوجها والسيطرة عليه، فنجدها مثلاً تلازمه في كل عمل، أو تلح عليه بمرافقته لكل مكان يذهب إليه.

ولا ننسى أن المرأة قد تستعيد وهي في البئر بعض المشاعر السلبية التي عاشتها في طفولتها، فنجد أن كثيراً من المشكلات والصعوبات التي مرّت بها في حياتها قد تركت بصمات واضحة على مشاعرها وعواطفها، وخاصة فيما يتعلق بعلاقاتها بوالديها ومن هو قريب منها. فقد تشعر الزوجة مثلاً بالانزعاج الشديد لمجرد أن الزوج أراد أن يسافر لعمل أو يقوم بمتابعة هواية ما، وقد لا يدري كلاهما أن هذا العمل قد جدد عندها مشاعر سلبية تتعلق بالإهمال أو الرفض، بسبب أن والدها مثلاً كان دائم الانشغال والتغيب عنها وعن أسرتها. وقد تعبّر المرأة عن هذه المشاعر بأشكال مختلفة، ولهذا على الزوج أن ينتبه لطبيعة تعبير الزوجة وما يوحي به كلامها، فقد يشير كلامها إلى مدى حاجتها لدعمه وتشجيعه. وسننظر الآن إلى بعض كلام المرأة والذي يرافق مشاعر معينة تنتابها:

المشاعر التي يمكن ان تنتاب المراة	يمكن عندها ان تقول:
عدم الأمان	«إني أحتاج لمساعدتك أكثر..»
القلق	«كيف يمكنني أن أفعل هذا..»
التشوش	«إني لا أفهم هذا».
اليأس	«لا أظن أن هناك من يمكن أن يفيد..».
السلبية	«لم أعد أبالي، افعل ما يحلو لك..»
الامتناع والرفض	«لا أريد أبداً أن..».
عدم الثقة	«ماذا تقصد عندما قلتَ..»

إن الرجل الذي يفهم هذه الطبيعة يدرك أن زوجته التي نزلت في البئر ووصلت إلى قاعه، في أمس الحاجة إلى تقبله لها وتقديم المحبة لها، بدل أن يلومها أو يطالبها بأشياء لا تستطيع وهي في هذه الحالة تلبيتها أو الاستجابة لها.

وعندما تشعر المرأة بدعم وتشجيع زوجها وهي في هذه الحالة، فإنها تبدأ بالثقة من جديد بعلاقتها بزوجها، وتستطيع عندها أن تنزل البئر وتصعد منه بحرية ومن غير تعقيد أو زيادة في مشكلاتها وصعوباتها. وكأن المرأة تشعر باطمئنان إلى أن رجلها يقف عند فوهة البئر، مما يشجعها على النزول طالما أن هناك من يساعدها. ويمكنها عند ذلك أن تحرر نفسها من إسار الماضي وقيوده العاطفية والنفسية، والتي لازمتها معظم حياتها.

إن فهم الرجل لطبيعة المرأة يمكنه من إدراك أن تقلبات مشاعر المرأة ليست دليلاً على تقصيره أو عدم رعايته، وإنما هو أمر طبيعي لا يمكن تفاديه، وأنه فترة عابرة وتنتهي، ويدرك أيضاً مدى تأثير محبته ورعايته لها وهي في البئر، في شفاء الكثير من الجروح والندبات التي تحملها منذ طفولتها وسنواتها السابقة. ويخفف هذا الفهم كثيراً من الجدال والاختلاف بين الزوجين.

ومن أخطاء المرأة أمام هذه الدورة الطبيعية، أنها تحاول أحياناً التظاهر بأن كل شيء على ما يرام، فتكبت مشاعرها محاولة تجاهل حاجتها في النزول إلى البئر، وقد تفعل هذا عندما لا تشعر بالاطمئنان لدعم زوجها لها، فتخاف من عواقب النزول إلى البئر. وقد ينتج عن ذلك انزعاجها من زوجها والابتعاد عنه، وتجنبه بشكل غير مفهوم. وحتى وهي في مثل هذه الحالة، فإنها لا شك ستنزل في بئرها، ولكن بشكل محمّل بالكثير من العواطف والانفعالات.

ويسمع الإنسان أحياناً عن زوجين لم يعرف عنهما الاختلاف أو النزاع، ولكن فجأة يطالبان بالانفصال أو الطلاق، وقد سمعت شخصياً عن زوجين كبيرين في العمر، وقد عاشا حياة ناجحة، وربيا أسرة طيبة، ولكن بشكل فجائي وقع الطلاق بينهما، ولا يدري أحدٌ الأسباب.

إن الإنسان عندما يكبت مشاعره السلبية، فهناك احتمال كبير أن تنكبت معها أيضاً الكثير من المشاعر الإيجابية، ويختفي الحب بين الزوجين. إن منع وقوع الخلاف والنزاع بين الزوجين لهو أمر سليم، ولكن لا أن يكون عن طريق كبت المشاعر والأحاسيس، لأن هذه المشاعر والأحاسيس ستنفجر عاجلاً أو آجلاً.

إن النزول في البئر، وما يرافق هذا من التشكي والحديث عن الصعوبات والعواطف السلبية، كل هذا يوفر فرصة طبيعية صحيّة لتفريغ المشاعر والأحاسيس بطريقة مضبوطة ومأمونة.

وهناك من يردّ الأعراض الجسدية التي تنتاب المرأة، من الآلام والصعوبات المرافقة للعادة الشهرية، إلى أنها نتيجة لكبت المرأة لمشاعرها السلبية، وعدم القدرة على التكيف مع هذه المشاعر، وعدم إتاحة الفرصة الطبيعية لها للتنفيس عما في نفسها. وسنعرض في هذا الكتاب الطرق الصحيّة للتكيف مع العواطف والمشاعر السلبية، والطرق الصحيّة في منع الخلاف والجدل بين الزوجين.

ومن الأخطاء الممكنة أن يظن الرجل أو المرأة الناجحة في مهنتها أو عملها أنها غير معرضة لفترات النزول إلى البئر، بينما يبدو أن العكس هو الصحيح، لأن المرأة التي تدخل عالم العمل تكون عرضة للتحديات والصعوبات مما يضعها تحت ضغط شديد. ولذلك فهي تحتاج أكثر من غيرها لفترات التنفيس عن مشاعرها وأحاسيسها. إن حاجة المرأة للنزول إلى البئر لا تتأثر بطبيعة عملها وإنجازها في مهنتها أو عملها.

وهناك من يعتقد أن دورة التقلبات المزاجية هذه عند المرأة تكون شهرية تقريباً، وإن لم يمكن حتى الآن ربط هذه الفترة بتبدلات الدورة الشهرية عند المرأة.

كيف يساعد الرجل امرأته وهي في البئر:

- أن لا يعترض طريقها وهي في نزولها أو صعودها من البئر.
- أن لا يلومها على هذا النزول أو الصعود.
- أن لا يطالبها بعدم النزول أو بالصعود.
- أن يتعلم كيف يقدم لها العون والمحبة والرعاية المناسبة.
- أن يتعلم كيف يتحمل فترة العاصفة الهوجاء من العواطف السلبية.
- أن يتعلم كيف يحبها وهي في البئر، كما يحبها وهي خارج البئر.

المرأة في البئر والرجل في الكهف:

ويمكن في بعض الحالات أن يكون كل من الزوج والزوجة في معزل، فهو في كهفه، وهي في بئرها. وفي هذه الحالة قد نجد كلاً منهما يشتكي من الآخر بأنه لا يقدم له الدعم والتفهم المطلوب. وقد يكون الرجل منزعجاً أن زوجته تركته وهي في هذه الحالة ونزلت إلى بئرها، وتنزعج الزوجة أن زوجها تركها في هذه الحالة ودخل كهفه، وقد ينشأ النزاع بينهما لأن الرجل يطالب بحقه في أن يختلي بنفسه في الكهف، بينما تطالب المرأة بحقها في أن تشعر بالألم والسلبية والانزعاج.

ومن المفيد أن ندرك أيضاً أن انسحاب أحد الزوجين إلى الكهف أو البئر، قد يثير عند الآخر الحاجة إلى انسحاب مشابه إلى الكهف أو البئر، وأكثر ما تحتاجه المرأة في هذه الحالة هو أن تتحدث عن مشاعرها، ولكن من أصعب الأمور على الرجل وهو في هذه الحالة أن يستمع إليها، فكيف العمل؟

هناك عدة احتمالات أمام الرجل لمواجهة مثل هذا الموقف:

١ ـ أن يقبل الرجل أنه في حالة لا تمكنه من الاستماع إليها رغم محبته لها، وعليه أن لا يجبر نفسه على القيام بأمر لا يرتاح إليه.

٢ ـ أن يفهم الرجل أن من حق المرأة أن تنزل إلى البئر وتشعر بالانزعاج والإحباط، وأن هذا ليس دليلاً على مدى رعايته لها أو تقصيره معها، وليحاول بالتالي أن لا يلومها على مشاعرها وأحاسيسها.

٣ ـ إذا لم يستطع الرجل تقديم الدعم المطلوب، فليحاول أن لا يزيد الأمر تعقيداً بأن يبدأ النزاع والجدل معها، وإنما يحاول أن يطمئنها أنه سيعود إليها بعد قليل، وأنه سيكون عندها أكثر قدرة على تأييدها ودعمها والاستماع إليها بالشكل المناسب.

٤ ـ يمكنه أن يقول لها: «إنني أفهم أنك متألمة منزعجة، وأن علي أن أقف معك، إلا أنه يصعب علي الآن القيام بهذا. إنني عند أول فرصة أشعر فيها ببعض الارتياح فسأكون أمامك جاهزاً لدعمك وتشجيعك والاستماع

إليك. ليأخذ كل منا بعض الوقت للراحة، ومن ثم نقدم لبعضنا ما يحتاجه كل منّا».

ولا تحب المرأة طبعاً هذا الكلام، إلا أنها ستتفهمه وتتقبله، وتتذكر أن من حقه أيضاً أن يبتعد أو يختلي بنفسه لبعض الوقت، وأنه لا يستطيع أن يقدم ما هو يفتقده الآن.

إن هذه الطريقة من التكيف أفضل للمرأة من مجرد محاولة الرجل إقناعها بأن عليها أن لا تتألم أو تنزعج، أي أن يحاول إبطال حقيقة وصدق مشاعرها.

بينما يمكن للمرأة أن تقوم بالأمور التالية عندما يكون زوجها في كهفه وهي في بئرها:

- أن لا تطالبه بالاستماع إليها وهو في هذه الحالة.
- أن لا تحاول الإساءة أكثر إلى الموقف من خلال الجدل والنقاش.
- أن تتعلم كيف تنتظر تأييده لها عندما يكون أكثر قدرة على القيام بهذا.
- أن تذكّر نفسها أن من حقه أيضاً أن يدخل إلى كهفه.
- أن تقتنع أنه يصعب على الرجل في بعض الأحيان أن يستمع إلى زوجته.
- أن تتعلم كيف تتحدث إليه عندما يكون مستعداً وجاهزاً للاستماع.
- يمكنها في مثل هذه الأوقات أن تتحدث مع ناس آخرين كصديقاتها.





الصفات النفسية للرجل فيما له علاقة بالزواج

«يا عائشة ذريني أتعبد ربي»
[حديث نبوي]

دورة الرجل في اقترابه وابتعاده عن زوجته:

يقال أن للرجل دورة في علاقة المودة والألفة التي تربطه بزوجته، وتتكون هذه الدورة من مراحل متعددة، ففي مرحلة يقترب الرجل جداً من حبيبته، ومن ثم يحاول الابتعاد، ليعود ويقترب من جديد. ويفيد للزوجة أن تعرف هذا الأمر، لأنه يساعدها على تفهم نفسية زوجها وعلاقته بها. وتفاجئ المرأة عادة عندما تلاحظ أن زوجها يبتعد عنها قليلاً رغم قناعتها بمحبته وتقديره لها، ولا يقرر الرجل هذا العمل عمداً وعن تخطيط، وإنما هي صفة تلازمه، كما أنه لا يقرر أن يتنفس أو أن يشعر بالجوع، وليس هذا نتيجة خطأ منه أو من زوجته، وإنما هي دورة طبيعية في حياة الرجل.

وقد تخطئ المرأة في تفسير سلوك الرجل أو رغبته بالابتعاد قليلاً، لأن المرأة لا تبتعد عادة عن زوجها إلا إذا كان هناك أمر سلبي بينهما، كأن لا تثق به مثلاً، أو بسبب انزعاجها أو ألمها منه، وهي لا تريد أن تصاب بالأذى من جديد، ولكن الرجل يرغب بالابتعاد لبعض الوقت حتى وإن لم يكن هناك ما يعكّر صفو العلاقة مع زوجته، صحيح أن الرجل يمكن أن يبتعد أحياناً بسبب مشكلة مع زوجته، ولكن الغالب أن يكون سبب ابتعاده هو هذه الدورة التي يمرّ بها.

وقد فُسرت رغبة الرجل بالابتعاد قليلاً، أنه بعد أن يكون قد حقق رغبته وواجبه في المودة والاقتراب، فإنه يحاول بين الفينة والأخرى تأييد

استقلاليته الذاتية. فعندما يدخل الرجل في علاقة عاطفية قوية، فإنه يبدأ بحمل مشاعر زوجته ورغباتها وأمنياتها وحاجاتها وعواطفها، ويبدأ يترك أو يبتعد عن مشاعره الخاصة ورغباته وأمنياته وحاجاته وعواطفه وهو مع بعض الابتعاد يحاول استعادة استقلاليته، والاتصال من جديد بمشاعره ورغباته وأمنياته وحاجاته وعواطفه. وما يلبث الرجل بعد ذلك أن يعود لزوجته من تلقاء نفسه، وبمنتهى العزيمة والرغبة والشعور بالمودة والمحبة لها، وكأن الرجل لا يستطيع السكون في مكانه، وإنما عليه أن يكون في حركة دائمة، إما بالاقتراب أو بالابتعاد.

دورة الاقتراب والابتعاد عند الرجل:

رغبة قوية		رغبة قوية		رغبة قوية
بالاقتراب والمودة	←	بالابتعاد والاستقلالية	←	بالاقتراب والمودة

وعندما يعود الرجل، فإنه يعود لنفس النقطة التي ترك فيها، ولا يشعر عادة بالحاجة لترميم ما حصل بسبب ابتعاده، فهذا الابتعاد هو أمر طبيعي بالنسبة له، وإن كان الأمر قد يزعج المرأة وخاصة إذا لم تدرك طبيعة الرجل هذه.

إن عدم فهم هذه الدورة التي تمرّ فيها علاقة الرجل بزوجته يمكن أن يسبب مشكلات وتوترات في هذه العلاقة. وتروي زوجة كيف أنها بعد عدة أشهر من زواجها لاحظت أن زوجها وبشكل فجائي بدأ يبتعد عنها قليلاً، وبدأ يرغب بعدم الكلام، وكل هذا من دون سبب واضح، وقد حاولت الزوجة أن تدنيه منها ولكن من دون جدوى، بل أدى هذا إلى ابتعاده أكثر. وبدأت تحتار وتفكر في الخطأ الذي يمكن أن تكون قد ارتكبته وسبب ابتعاد زوجها.

والخطأ في هذا المثال أن الزوجة فسّرت رغبة زوجها بالابتعاد عنها على أنها هي السبب، ولا شك أن هذه هي ردة الفعل الطبيعية في مثل هذه الحالة. إلا أن معرفة الدورة التي يمرّ بها الرجل في علاقته، من شأنها أن تخفف عن الزوجة الشعور بالذنب والقلق، وستعرف أنها ليست المخطئة في سبب ابتعاده، وكيف ستتصرف معه من دون أن تزيد الأمر سوءاً أو تعقيداً،

وستترك زوجها يبتعد قليلاً ليشعر بكامل استقلاليته، ومن دون أن تعرقل عليه رغبته هذه، وهي مطمئنة إلى أنه سيعود إليها بعد قليل، وهو في غاية المحبة والشوق.

وإذا مُنع الزوج من هذا الابتعاد فقد لا يشعر بالرغبة القوية للاقتراب. ومن شأن محاولة المرأة أن تبقي زوجها دوماً بقربها أن يخفف عنده الرغبة في الاقتراب الشديد منها، وهناك من شبه اقتراب الرجل وابتعاده بحركة «المطاطة» التي عندما تسحبها وتشدها فإنها تطول كثيراً، ثم لا تلبث إلا أن تعود لطولها القصير ولكن بقوة أكثر. وهكذا عندما يشعر الرجل أنه قد ابتعد بالقدر الكافي فإنه ما يلبث أن يتحول تحولاً جذرياً ويبدأ رحلة العودة لزوجته، ويشعر فجأة وكأنه لا يستطيع الاستغناء عن زوجته، ويشعر بالحاجة المتجددة للمحبة والعطف والحنان والرعاية.

ومن الأعراض التي قد تنتاب الرجل إذا كان طوال الوقت مع زوجته، ومُنعا من الابتعاد قليلاً عن بعضهما أن يصبح الرجل نزقاً ومتقلب المزاج، وقد يميل إلى شيء من السلبية في حواره وتعامله مع الزوجة، وقد تصبح حياة الزوجين روتينية مملة، وتذهب منها شعلة الإثارة والشوق، ولذلك يُنصح الأزواج عادة أن تكون لكل منهما هوايات مختلفة، بحيث يتيح هذا لهما فرصة طبيعية من الانفصال قليلاً عن بعضهما، ليعودا من جديد وقد تجدد الشوق بينهما.

ولا شك أن للسنوات الأولى من حياة الرجل علاقة هامة بسلوكه في مرحلة الشباب أو الرجولة. فقد يخشى الرجل من الابتعاد قليلاً عن زوجته لأنه عايش ورأى ردة فعل أمه وانزعاجها عندما ابتعد والده عنها. ولذلك فقد لا يدرك هذا الرجل أصلاً أنه يحتاج للابتعاد قليلاً، وأن ذلك من العوامل الصحية له. وقد ينشأ هذا الرجل ليكون فيه بعض الخصال الأنثوية، فيكون شديد الحساسية، أو يبالغ في إرضاء الآخرين والاستجابة لرغباتهم، ولو كان على حساب رغباته الخاصة. وتراه يشعر بالذنب الشديد لمجرد ابتعاده قليلاً عن زوجته، وقد يصل لمرحلة الشعور بالسلبية واللامبالاة، أو بانعدام الطاقة الحيوية، وقد ينشأ هذا الرجل وهو دائم الخوف والقلق من

أن ينفرد بنفسه أو يكون وحيداً، أو أن يدخل في كهفه.

ومن الصعوبات التي قد يواجهها الرجل فيما يتعلق بهذه الدورة الطبيعية، أن بعضهم لا يعرف كيف يبتعد قليلاً، بينما هناك من لا يعرف كيف يعود بالاقتراب بعد أن استطاع الابتعاد، فالرجل الشديد الحساسية قد لا يعرف كيف يبتعد، لأنه دائم الخشية على مشاعر زوجته، بينما قد يجد الرجل العنيف والقليل الحساسية صعوبات في العودة والاقتراب لأنه يخشى من الاقتراب الكثير من الآخرين، ولا يعرف كيف سيكون استقبال زوجته له عند عودته، وكل من هؤلاء الرجال يحرم نفسه الآثار الإيجابية الكثيرة لدورة الاقتراب والابتعاد الطبيعية عند الرجل.

وعلى الرجل أن يدرك أيضاً أن طبيعة المرأة تختلف عن طبيعته، فالمرأة لا تبتعد إلا إذا كان هناك ما يزعجها، فمن الطبيعي أن تسيء فهم تصرفات الرجل عندما يبتعد. ولذلك فإن المرأة تحتاج عند عودة الرجل إليها إلى بعض الوقت قبل أن تستطيع استقباله، ومن النافع جداً أن يدرك الرجل حاجة المرأة لبعض الوقت والمحادثة والتطمين قبل أن تعود إلى نفس المستوى من المودة التي تركها زوجها عندها.

وإذا لم يفهم الرجل طبيعة المرأة هذه، فقد يشعر بالتململ والانزعاج لأنه يفتح ذراعيه لزوجته ويضع نفسه في خدمتها، إلا أنها تبادله ببعض البرود والتردد، وكأنها لا تريده أو ترفضه، ومن هنا نلاحظ كيف أن على المرأة أن تفهم طبيعة الرجل عندما يرغب بالابتعاد، وعلى الرجل أن يفهم طبيعة المرأة عندما تحتاج لبعض الوقت قبل أن تتمكن من استقباله من جديد.

ومن الطبيعي أن تخشى المرأة من ابتعاد الرجل، حيث لا تجد تفسيراً أو مبرراً لسلوكه مما يزيد مخاوفها وشكوكها، وتبدأ بلوم نفسها على أخطاء لم ترتكبها. ومما يزيد في صعوبتها أن محاولاتها في الركض وراءه وفي إعادته إليها لا تؤتي ثمارها، بل على العكس تزيده بعداً عنها، وتبدأ تستنتج استنتاجات خاطئة، بأنه لا يحبها أو لم يعد يرغب فيها.

بينما عندما تتعرف المرأة على دورة الرجل هذه، فإنها تشعر بالثقة

والاطمئنان لنفسها ولسلوكها، ولا تعود تتنازعها المخاوف والشكوك، وإنما تترك لزوجها فسحة من الوقت والمسافة ليشعر باستقلاليته «على كيفه»، وهي واثقة من عودته إليها عندما يصل شدّ المطاطة إلى آخره، فهو عندها سيعود إليها جرياً يطلب حبها ومودتها.

وكذلك عندما يفهم الرجل طبيعة نفسيته الخاصة، فإنه يبدأ بإعطاء زوجته غاية ما يستطيع من الرعاية والمودة عندما يكون في دور الاقتراب. وعندما يشعر بالابتعاد قليلاً، فإنه يحاول تطمينها، وعندما يبدأ رحلة العودة والاقتراب فإنه لا يحاول استعجال زوجته، وإنما يعطيها فسحة من الوقت والمسافة لتتكيف مع الاقتراب الجديد.

إن فهم الزوجين لهذه الطبيعة من شأنه أن يزيل الكثير من المخاوف، ويمنع وقوع الكثير من المشكلات في العلاقة الزوجية، ويعطي كلا الزوجين الاطمئنان والثقة لعلاقتهما ببعضهما مما ينمي بينهما المودة والرحمة.

لماذا قد يبتعد الرجل فقط عندما ترغب المرأة بالاقتراب؟

قد تشتكي المرأة أنها عندما شعرت بالرغبة في الحديث والاقتراب أكثر من زوجها، فإنها شعرت بأنه راغب بالابتعاد عنها، ولا شك أن هذا يجرح المرأة ويؤلمها، ولكن فهم أسباب مثل هذا السلوك من شأنه أن يخفف من تأثيراته.

وقد قدم تفسيران لمثل هذا الموقف:

١ ـ أن المرأة تحسّ برهافة حسّها متى سيبدأ الرجل بالابتعاد قليلاً، فتحاول أن تعيد لعلاقتهما ما تظن أنها تحتاجه من المودة والقربى لتمنعه من الابتعاد، فتتوجه إلى زوجها طالبة الجلوس والحديث معه، في نفس الوقت الذي يشعر هو فيه بالرغبة القوية في الابتعاد.

٢ ـ عندما تفتح المرأة ذراعيها داعية الرجل للاقتراب أكثر، فإن هذا التصرف يحرك عنده وبشكل تلقائي الرغبة القوية في الابتعاد قليلاً، للأسباب التي ذكرناها سابقاً من تأكيد استقلاله وخاصيّته. وليس لردة فعله هذه علاقة بما تقوله الزوجة أو تعبر عنه من مشاعر، وإنما علاقتها بالمرحلة التي يمرّ

بها الرجل في شعوره بالرغبة بالاقتراب أو الابتعاد.

لماذا لا تتحدث المرأة عندما يعود زوجها للاقتراب؟

وعندما يؤكد الرجل استقلاليته ويبدأ رحلة العودة والاقتراب من زوجته، فقد تتردد المرأة في الكلام، ولا تعود تبدي نفس الحماس الأول الذي أبدته سابقاً للحديث والكلام. وقد قدم لسلوك المرأة هذا ثلاثة تفسيرات:

١ ـ خشية المرأة من الحديث، لأنها في المرة السابقة عندما أرادت الحديث ما كان من زوجها إلا الابتعاد. وقد تفسر تصرفه على أنه غير راغب في الاستماع إليها والحديث معها.

٢ ـ تخشى من أن يكون الزوج منزعجاً منها، فهي تنتظر حتى يبادر هو في الحديث والكلام، وفي شرح أسباب انزعاجه منها.

٣ ـ صحيح أن عند المرأة كلاماً كثيراً تريد الحديث فيه، إلا أنها قد تخطئ، فبدل أن تبدأ هي بالحديث عن مشاعرها وماذا تريد قوله، فإنها تحاول أن تعطي الفرصة للرجل لكي يتحدث عن نفسه، فتسأله: «ما بك؟» وهو ليس بالضرورة يريد التحدث عن مشاعره وأفكاره، ولذلك يلوذ بالصمت أمام سؤالها.

كيف تشجعين الرجل على الكلام؟

إن المرأة إذا رغبت في الحديث مع الرجل والاقتراب منه وتنمية المودة معه، فعليها أن تبادر هي بالحديث، من غير أن تتوقع منه أن يقول شيئاً، ويمكنها أن تتابع الحديث، وإن لم يكن عند الرجل الكثير ليقوله، وكلما قدرت المرأة زوجها على أنه يستمع إليها، كلما أشعره هذا بالارتياح وشجعه على الكلام. إن المرأة مفطورة على الكلام ومشاركة ما في نفسها ومشاعرها مع الآخرين، بينما لا يتكلم الرجل في الغالب إلا أن تكون لديه أسباب مقنعة لحاجة الكلام. ولكن عندما تتحدث المرأة لبعض الوقت، ومن دون أن تلوم الرجل أو تنتقده، فإنه يبدأ بالانفتاح رويداً رويداً، وسيبدأ بالتجاوب مع ما يسمع من كلامها، ولكن إذا شعر الرجل أن المرأة تحاول

الضغط عليها لجعله يتكلم، فإن أفكاره تذهب، ولا يعود لديه ما يقوله، وحتى لو كان عنده ما يقوله فسيمتنع عن ذلك لشعوره بأنها تضغط عليه وتلح عليه بالكلام.

ومن هنا نلاحظ أن مطالبته بشكل مباشر بالكلام ليست هي الطريقة المثلى مع الرجل، والأفضل منها محاولة كسب قلبه في ارتياحه للعلاقة، وفي تشجيعه على الاستماع بدل الكلام. وبدل أن تطرح عليه الأسئلة، يفيد أن تخبره بأنها تقدّر جلوسه معها واستماعه إليها وحتى لو لم يقل شيئاً. بل ربما يفيد في البداية أن تمنعه من الكلام وتطلب منه مجرد الاستماع، فتقول له مثلاً: «هل لك يا عزيزي أن تستمع إليّ بعض الوقت. لقد حدثت معي اليوم أمور كثيرة وأرغب في التكلم عنها معك». إن أكثر ما يشجع الرجل على عمل ما هو تقديره وشكره على القيام بهذا العمل، وعلى المرأة أن تدرك هذا الأمر ولا تفترض أن الرجل سيعرف بفطرته أهمية العمل الذي يقوم به عندما يستمع لزوجته، فهو قد لا يدرك هذا إلا بعد فترة من التعليم والتدريب. إن المرأة إذا توقعت أن يعرف الرجل بنفسه أهمية الكلام والاستماع، فكأنها بذلك تتوقع منه أن يكون امرأة.

ضرورة تصحيح المفاهيم:

في موقف محزن قالت زوجة: «إنني لم أعد أحتمل هذا الزواج، لقد عشت مع زوجي سنوات إلا أنه لا يحبني ولا يقدر مشاعري. كلما أردت الحديث معه تركني ومشى. إنه بارد المشاعر ولا يتكلم معي عن همومي ومشاكلي، وأنا فقط التي تتكلم. إن صديقاتي أفضل منه بكثير، فهن يستمعن إلي ويتكلمن معي باستمرار، بينما لا أسمع منه شيئاً» وقد كانت هذه الزوجة تفكر بالافتراق عن زوجها.

وبعد شيء من التعلم عن الصفات النفسية لكل من الرجل والمرأة، وبعد بعض التدريب على الأسلوب الأفضل لتشجيع الرجل على الكلام، أدركت هذه الزوجة أخطاءها في طريقة حوارها مع زوجها، وفي سوء تفسير مواقفه وكلامه أو عدم كلامه. لقد أدركت أنها قد شاركت في صنع الموقف الذي توصلا إليه. وأدركت أن من الخطأ أن تقارن زوجها بصديقاتها من

النساء، فطبيعة الرجل ونفسيته غير طبيعة المرأة ونفسيتها. لقد تعلمت الآن كيف تتحدث مع زوجها وكيف تشجعه على الاستماع والكلام. وبدأت هذه الزوجة تفكر في طبيعة الحوار الذي كان يدور بينهما، وكيف كانت تسيء تفسير أجوبته المختصرة أو قلة كلامه. والحوار التالي هو نموذج لما كان يدور بينهما من الكلام قبل المعالجة:

- الزوجة: كيف كان يومك؟
- الزوج: ماشي الحال.
- الزوجة: ماذا جرى معك اليوم؟
- الزوج: الأمور المعتادة.
- الزوجة: ما تحب أن نفعل يوم الجمعة القادم؟
- الزوج: لا أدري. ماذا تحبين أن نفعل؟
- الزوجة: هل تريد أن تدعو والدك إلى العشاء؟
- الزوج: لا أدري. هل تعلمين أين جريدة اليوم؟
- الزوجة (بانزعاج): لماذا لا تتكلم معي؟
- الزوج (صمت بلا جواب).
- الزوجة: هل تحبني؟
- الزوج: طبعاً أحبك، فلماذا إذاً تزوجتك.
- الزوجة: كيف تقول أنك تحبني، بينما من الواضح أنك لا ترغب حتى في الكلام معي. إننا لا نجلس ونتكلم مع بعضنا أبداً كزوجين. إنك لا تهتم بي أبداً.
- الزوج: (يقف ويخرج من الغرفة ليقوم ببعض الأعمال في الحديقة).

إنه ليس هناك من عيب في كلا هذين الزوجين، إلا أنهما لا يعرفان الطبيعة النفسية لكل منهما، ولا يدركان طبيعة الفروق بينهما. إن ما ينقصهما ليس العتاب والتوبيخ وإنما شيء من التعليم والتدريب على الطرق الأفضل في الحوار والتخاطب.

ومن خلال استعراض الموقف السابق نلاحظ أن من الأخطاء التي ارتكبت هي الأمور التالية:

- حاولت الزوجة ولسنوات الضغط على زوجها ليتكلم.
- كانت دائمة التشكي من أنه لا يتكلم.
- أساءت تفسير موقفه في عدم الكلام أو قلته.
- كانت ترفض صمته وقلة كلامه.
- لا تقدّر ما يمكن أن يقوم به زوجها من الاستماع.
- لم تدرك أنه كان يمكنها أن تتحدث إليه من غير أن تطالبه بالكلام.

ومن طرف الزوج:

- لم يدرك أن كل ما تحتاجه الزوجة هو أذن صاغية.
- لم يعرف كيف يستمع إليها من دون أن يطرح الحلول والتبريرات.

استقلال الزوجين والحياة السعيدة:

يخطئ كل من الزوج والزوجة عندما يحاول كل منهما الإحاطة بالآخر بشكل كامل، فلا يعود الواحد منهما يرغب في القيام بأي عمل إلا وهما معاً، ويحاول كل منهما متابعة الآخر وتقديم كل ما يريده منه ٢٤ ساعة، سبعة أيام في الأسبوع. فمثل هذه العلاقة الزوجية تزيد من صعوبات الحوار والتفاهم بينهما. وكما رأينا سابقاً أنه يفضل لكل من الزوج والزوجة قضاء بعض الوقت بعيداً عن الطرف الآخر، في نشاط مختلف عما يقوما به معاً. فهذا يفتح لكل منهما فسحة من الوقت والمكان للشعور بالاستقلالية والاعتماد على النفس. وقد لا يقوم أحدهما أحياناً بمتابعة هواياته الخاصة ظناً منه أن الطرف الآخر يمانع هذا الأمر ولا يحبذه، ويفيد في هذه الحالة الحديث الصريح بينهما. وفي الواقع، أن العلاقة الزوجية تقوى وتتمتن من خلال رعاية كل من الزوجين لنفسه، بالإضافة إلى رعاية الطرف الآخر.

إعاقة المرأة لدورة الاقتراب والابتعاد عند الرجل:

تحاول المرأة أحياناً ـ شعورياً أو لا شعورياً ـ إعاقة الدورة الطبيعية

للرجل من الاقتراب والابتعاد. ومن أكثر الطرق شيوعاً:

أولاً: ملاحقته عندما يرغب بالابتعاد:

وتأخذ هذه الطريقة عدة أشكال، وكلها تدور حول سعي المرأة لمنع الرجل من الابتعاد، ومحاولتها الاحتفاظ به بقربها، ومن أكثر هذه المحاولات:

١ ـ جسدياً:

وذلك بمحاولة اللحاق به كلما حاول الابتعاد، وعدم السماح له بالابتعاد عن ناظريها، فهي إما تتبعه من غرفة لأخرى، أو تتخلى عن القيام بما ترغب القيام به من أجل أن تبقى معه.

٢ ـ عاطفياً:

بحيث تقلق عليه وينشغل بالها كلما حاول الابتعاد عنها ولو قليلاً، فلا تنفك تتوقف عن محاولاتها في «مساعدته» ورعايته والتخفيف عنه، وتعطيه كل انتباهها ورعايتها، ولا تسمح له بالتنفس لوحده.

وقد تحاول أحياناً منعه من الابتعاد، بأن تنكر عليه حاجته بأن يجلس وحيداً، أو يختلي بنفسه، ومن النساء من تظهر علامات الألم والانزعاج لرغبة زوجها بالانفراد، وتتودد إليه ليبقى بقربها، مما قد يضع ضغطاً عليه كي لا يبتعد.

٣ ـ عقلياً:

وقد تحاول الزوجة منعه من الابتعاد بطرح الأسئلة الذهنية التي تشعره بالذنب لوجود رغبته بالابتعاد، كأن تقول له مثلاً: «كيف تذهب وتتركني وحدي وأنا أحتاج إليك؟»، «هل تعلم كم يؤلمني عندما أراك ترغب بالاختلاء بنفسك بعيداً عني؟».

وقد تحاول أن تبالغ في إرضائه والتلطف معه أيضاً ليعدل عن الابتعاد عنها. وقد تلجأ إلى كبت مشاعرها وحاجاتها الحقيقية من أجل النزول عند رغباته وحاجاته.

ثانياً: منعه من العودة عندما يرغب بالاقتراب:

حيث تحاول أن تعاقبه على ابتعاده عنها، وتعيق عودته إليها. وكذلك تتعدد أشكال هذه الطريقة من إعاقة دورته، ومن أهم الطرق:

١ ـ جسدياً:

فقد تتمنع منه وترفضه عندما يبدأ بالاقتراب منها، ولا تسمح له بلمسها أو النوم معها. وقد لا تتردد في إظهار غضبها وعدم رضاها عنه.

ومن الطبيعي أن يفكر الرجل بعدم تكرار الابتعاد عنها ليتجنب تكرار رفضها له، وبذلك تتعرقل دورته الطبيعية من الاقتراب والابتعاد، وقد يؤثر فيه رفضها له بشدة، فلا يعود يشعر بالرغبة في الاقتراب منها، ويفضل البقاء بعيداً عنها.

٢ ـ عاطفياً:

تقوم بانتقاده لأنه ابتعد عنها، وتظهر رفضها أو عدم سرورها بالأمر، أو قد لا تغفر له ذنبه لأنه تركها وذهب بعيداً لفترة قصيرة. ويجد الرجل نفسه عاجزاً عن القيام بأي أمر يرضيها أو يسعدها، وقد يشعر باليأس لأنه لا يستطيع تحقيق رغباتها وطلباتها.

وقد يترافق عدم رضاها هذا بكلام جارح أو نظرات ملؤها اللوم والتأنيب.

٣ ـ عقلياً:

عندما ترفض الانفتاح معه والحديث إليه عند عودته إليها. فهي لا ترغب في التعبير عن مشاعرها والكلام عن همومها ومشكلاتها، فتبدو باردة وغير مبالية به وبمشاعره، وتمتنع عن إعطائه فرصة أخرى ليثبت محبته ورعايته لها.

ومن الطبيعي أن يشعر الرجل بالألم إذا عُوقب بسبب ابتعاده، ولذلك فهو قد يحاول منع نفسه من الابتعاد مرة ثانية، خشية أن يخسر حبّ زوجته وحنانها، وقد يشعر وكأنه لا يستحق محبتها ورعايتها إن هو ابتعد عنها مرّة أخرى، وقد يفضل الرجل أحياناً عدم الخروج من كهفه خشية تنكر زوجته أو رفضها له.

إن الطريقة المثلى للتكيف مع الدورة الطبيعية للاقتراب والابتعاد عند الرجل، أن يدرك كل من الرجل والمرأة خصائص هذه الدورة، فعلىٰ الرجل أن يعرف أن المرأة تحتاج لبعض التطمين عندما تراه راغباً بالابتعاد عنها، فيبذل بعض الوقت من أجل هذا، ويشعرها برعايته واهتمامه بها، رغم أنه يشعر بالحاجة إلى الانفراد بنفسه بعض الوقت. وعندما لا يكون الرجل راغباً بالابتعاد، فعليه أن يبذل الوقت في الحديث والكلام مع زوجته بسؤالها عن مشاعرها وهمومها، وأن يكون المستمع الجيد لها.

وعلى المرأة كذلك أن تعرف أنه لا يفيد الإلحاح عليه ومطالبته بالكلام، وأن الأولى أن تفتح له قلبها بالحديث عن مشاعرها، وبذلك تعينه ليكون مستمعاً جيداً لها، ولتطمئن المرأة أن زوجها بعد أن يسترخي ويرتاح فإنه سيبدأ بفتح قلبه والكلام معها.





مساعدة كل من الرجل والمرأة للآخر

﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾
[البقرة: ١٨٧]

ومن الفروق الواضحة بين الجنسين، أن كلاً من الرجل والمرأة له طريقته الخاصة في طبيعة المساعدة التي يحتاج أو يقدم للطرف الآخر، فالرجل يحتاج أولاً أن يشعر أن هناك من يحتاجه ويطلب خدماته. وعندما يحسّ الرجل بأنه لا حاجة إليه في علاقة ما، فإنه يصبح سلبياً وقليل النشاط، ولا يعود يقدم لهذه العلاقة إلا القليل. وعلى العكس، يصبح أكثر قدرة وحيوية عندما يشعر بأن المرأة تثق في قدرته على القيام بالعمل، وأنها تقدر جهوده وما يبذله، وأنها تدعوه ليقدم خدماته لها.

بينما تحتاج المرأة أن تشعر بأن هناك من يرعاها ويحبها ويخدمها. وعندما تحسّ المرأة بأنها لا تتلقى الرعاية في علاقة ما، فإنها تصبح شديدة الإرهاق مما تقدمه وتبذله في هذه العلاقة، بينما تمتلئ حيوية وعطاءً عندما تشعر بأن الرجل يرعاها، ويحرص عليها وعلى مشاعرها.

عندما يلعب الرجل مع رجال آخرين لعبة من الألعاب التي يلعبها الرجال عادة كالمصارعة أو التنس، فإن فلسفة الرجل في هذه المواقف هي أن يحرص على فوزه هو، وعلى فشل خصمه الآخر (فوز/خسارة). وهكذا تقريباً عالم الرجل. إلا أن مثل هذه الفلسفة لا تناسب العلاقة التي يبنيها الرجل مع المرأة. ففي هذه العلاقة لا يريد الرجل أن يربح على حساب خسارة الطرف الآخر، وإنما أن يربح الطرفان (فوز/فوز). وهذا هو سرّ الزواج السعيد.

يتوق الرجل أن يكون في علاقة حبّ، ولذلك فهو يقدم أفضل ما عنده

من إمكانات للحصول عليه، وهذا ما يحدث للرجل عادة عندما يشعر بالحب وقت تعرفه الأول على زوجته، فيشعر بأنها في حاجة إلى رعايته وخدمته، مما يولد عنده القدرة والإمكانات. إن الرجل ينسى أنانيته الأولى (فوز/ خسارة) عندما يكون في حبّ، ولا يعود إلى هذه الأنانية ورغبة الانتصار على حساب خسارة الطرف الآخر، إلا عندما يشعر بأنه غير محبوب، أو أنه لا يستطيع تقديم ما لديه. وإذا كان في علاقة محبة ناجحة، فإنه يشعر بالرغبة القوية للتقديم والعطاء، ليس من أجل التلقي بالمقابل، وإنما لمجرد العطاء من دافع الرعاية. ونجده يتحمل الصعاب والمشقات من أجل البذل وخدمة زوجته، ومن أجل سعادتها، ونراه يشعر بسعادة عظيمة لسعادتها، وكأن الذي يحركه ويدفعه أهداف كبيرة سامية.

ربما كان في صغره أو شبابه يسعد ويبتهج من خلال إرضاء رغباته الخاصة فقط، بينما هو الآن أقل أنانية وأكثر رغبة في إرضاء رغبات الآخرين، إلا أنه إذا شعر بأنه غير محبوب، أو لا يُحتاج إليه، فإنه يصاب بالاكتئاب والحزن، ويقف عن تقديم الرعاية لأحد، والتضحية للآخرين، وقد لا يدرك هو نفسه سبب اكتئابه وحزنه، فعدم الحاجة إلى الرجل تعني بالنسبة له الموت البطيء. ولكي يبدأ الحياة والعطاء من جديد، فعليه أن يشعر مجدداً أن هناك من يطلبه ويحتاج إليه ويقدره ويثق به.

عندما تحب المرأة الرجل:

لا يعرف كثير من الرجال كم هو هام بالنسبة للمرأة أن تشعر بأن هناك من يدعمها ويشجعها ويرعاها. وتسعد المرأة عادة عندما تعلم أن حاجاتها ستُحقق، وإذا كانت منزعجة أو واقعة تحت ضغط أو مشكلة، فكل الذي تريده هو صحبة أحد يطمئنها، ويقدم لها الرعاية ويشعرها بعدم الوحدة.

وقد لا يدرك الرجل كم هي المرأة بحاجة إلى التعاطف والتفهم والتأييد، لأنه يميل بطبعه إلى الوحدة عندما يكون منزعجاً أو تحت تأثير ضغط أو مشكلة، ولذلك لا يقدّر أهمية هذه المعاني، ولذلك نجد الرجل إذا رأى المرأة منزعجة، فإنه احتراماً لها يتركها لنفسها، ظناً منه أن هذا هو ما تريده، أسوة بحاله عندما ينزعج ويريد أن ينعزل بنفسه. والخطأ الثاني الذي

يمكن أن يرتكبه هو محاولته حلّ مشكلاتها بأسلوبه المعتاد. وهو لا يدرك بالفطرة كم هي محتاجة للشعور بالودّ والعاطفة والاقتراب منه، ومشاركته مشاعرها وأفكارها، وأن أكثر ما تحتاجه هو وجود أحد يستمع إليها.

ومن خلال مشاركتها زوجها مشاعرها وأفكارها، تتذكر المرأة بأنها تستحق المحبة، وبأن احتياجاتها سوف تتحقق. ويزول عندها الشك وانعدام الثقة، وعندها فقط تسترخي وتشعر بالاطمئنان.

وتميل المرأة عادة إلى فلسفة (أخسر أنا لتفوز أنت) إلا أنها بعد فترة من الزمن قد تصاب بالتعب حيث أنها تبذل للآخرين من حولها طوال الوقت. ولذلك فهي ترتاح عندما تدخل علاقة حبّ بحيث يمكنها الآن الدخول في هذه العلاقة بفلسفة (أفوز أنا وتفوز أنت) حيث تشعر بأن هناك من يرعاها ويعطف عليها ويحبها. وتحتاج المرأة لبعض الوقت لنفسها لكي تسترخي فيه وترعى مصالحها الخاصة، ومن غير أن ترعى أحداً آخر في هذا الوقت، وهذا ما يقدمه إليها زوجها عندما يتفهم ضرورة رعايتها وخدمتها.

وعلى الرجل أن يتعلم كيف يعطي ويقدم، وعلى المرأة أن تتعلم كيف تأخذ وتتقبل، وهذا ما يحدث مع الرجل والمرأة عندما ينضجا وتنمو علاقتهما بشكل متكامل وإيجابي، فالمرأة تكون في صغرها تقلد نموذج أمها في التقديم والبذل والتضحية، بينما يكون الرجل في صغره منغمساً في رعاية نفسه وغير مدرك لحاجات الآخرين من حوله. وعندما تنضج المرأة فإن عليها أن تتغير لتتعلم كيف ترعى نفسها فلا تهملها، وكيف تستقبل رعاية زوجها لها. وأن يتعلم الرجل كيف يقدم خدمته ورعايته لزوجته ويلبي حاجاتها.

التوقف عن الانتقاد:

وعندما تدرك المرأة أنها قد قدمت الكثير من التضحيات في علاقتها مع زوجها، فإنها تميل إلى لوم زوجها لعدم سعادتهما كزوجين. فهي تشعر بأنها قد قدمت الكثير ولم تتلق إلا القليل. وعلى المرأة التي قدمت الكثير والكثير دون مقابل أن لا تقوم بلوم زوجها فقط لأنها هي أيضاً قد ساهمت في هذا

الحال. والانتقاد لا يفيد على كل الأحوال، وأفضل منه أن يشعر كل منهما بالقبول والتفهم والثقة والتعاطف والدعم والتأييد. وكم يفيد أن يقدم الرجل تأييده لزوجته وحتى عندما تبدو كأنها عاتبة عليه، وأن يستمع إليها وحتى عندما تظهر وكأنها تلومه على ما حدث. فهذا سيساعدها على بناء الثقة به، وعلى أن تكون صريحة معه، لأنها تلاحظ ما يقدمه لها من رعاية واحترام.

وبدل أن تبادر المرأة إلى لوم الرجل لأنه لم يقدم الكثير، فالأفضل أن تبدي له التقبل والمسامحة لتقصيره من تقديم الدعم لها، معتقدة أنه يحاول أن يبذل أكثر ويقدم أكثر. ولتتابع تشجيعه على تقديم المزيد من خلال تقدير قيمة القليل الذي يقدمه، وتتابع في طلب المزيد.

وعلى المرأة أن تنتبه إلى مقدار ما تقدمه هي، وتحاول أن تجعله متكافئاً مع ما يقدمه زوجها، ليس من خلال مطالبته بالمزيد دوماً، وإنما من خلال أن تضع هي حدوداً أحياناً لكمية ما تقدمه.

وكمثال على هذه الحالة لننظر في المثال التالي:

جاء زهير وزوجته ليلى إلى المعالجة بطلب من الزوجة، لأنها كانت غير سعيدة في زواجهما، وكانت تشتكي أنها قد بذلت الكثير من حياتها في هذا الزواج، إلا أن زوجها لم يبذل الكثير من الجهد خلال العشر سنوات من الزواج، وكانت تنتقده بأنه أناني وقليل الجهد، ولا يبالي بحاجات الآخرين، وبأنه غير عاطفي. ولقد ذكرت ليلى بأنها قد قدمت كل ما لديها وليس عندها مزيد لتقدمه، وأنها كانت تفكر بتركه والذهاب إلى بيت أهلها.

وقد دامت فترة العلاج ما يقارب الستة أشهر، حيث وصلا إلى مرحلة طيبة من العلاقة الزوجية، وذلك من خلال المرور في المراحل الثلاث التالية:

المرحلة الأولى: الرغبة في التغيير:

لقد شرح المعالج لزهير أن ما تشتكي منه زوجته هو الأشياء التي تراكمت خلال العشر سنوات من الزواج، وأن عليه إن أراد إنقاذ زواجه أن يقوم بالكثير من الاستماع إليها، من أجل أن يقنعها هذا بإمكانية إنقاذ

الزواج، وباستعداده لتقديم ما يحتاجه الأمر. وقد كانت الجلسات الأولى عبارة عن فرص تحدثت فيها ليلى عن مشاعرها، وحاول زهير أن يتعلم كيف يستمع بصبر وبشكل فعال ومؤثر. وحاول أيضاً أن يفهم ما تريد زوجته أن تقول له، وهذا كان الجزء الأصعب من العلاج. وبعد أن استمع زهير إلى حقيقة مشاعر زوجته وآلامها وخيبة آمالها، فقد تحمّس لتغيير الوضع، وبذل ما يستطيع لتلبية حاجاتها، وبالتالي الوصول بالزواج إلى علاقة تملؤها المحبة والاحترام.

وقد احتاجت ليلى قبل أن تقدم شيئاً لإنقاذ هذا الزواج أن تشعر بأنها قد فُهمت، وبأن زهير قد فهم منها حقيقة مشاعرها، وعندها فقط استطاعا معاً الانتقال إلى المرحلة الثانية.

المرحلة الثانية: المسؤولية:

وكان على زهير في هذه الخطوة أن يتحمل مسؤولية تقديم التشجيع لزوجته، وكان عليها أن تتحمل مسؤولية إيضاح موقفها وماذا تريد أو لا تريد. فقام زهير بالاعتذار إلى زوجته لأنه لم يقدم لها التشجيع المطلوب الذي كانت تحتاجه، وبدأت هي تدرك خطأها في عدم إيضاح الحدود التي تقبلها أو لا تقبلها، مما جرأه هذا على تجاوز الحدود، بما قام به من بعض التصرفات كالصراخ أو الغضب أو رفض طلباتها. صحيح أنه لم يكن مطلوباً منها في المعالجة أن تعتذر، إلا أنها اعترفت بأنها سمحت للأمر أن يخرج عن الطور من دون أن ترسم هي أيضاً حدوداً واضحة، وأقرت كذلك بمسؤوليتها عن تقديم الكثير والكثير، وبذلك كان كلاهما على استعداد لتعلم سلوك جديد من تقديم الدعم والتشجيع للطرف الآخر، من خلال احترام الحدود والضوابط.

المرحلة الثالثة: التطبيق والممارسة:

لقد كان على زهير أن يتعلم كيف يحترم حدود زوجته، وكان على ليلى أن تتعلم كيف تضع هذه الحدود. وكان عليهما معاً أن يتعلما كيف يعبّر كل منهما عن مشاعره في صراحة وأمانة واحترام. واستعد كل منهما أن

يمارس وضع الحدود واحترامها، ولا شك أنه قد تحدث بعض الأخطاء في هذه المرحلة.

ونذكر الآن بعض الأمثلة مما تعلما وقاما بممارسته:

ـ قامت ليلى بممارسة قولها: «إني لا أحب هذه الطريقة التي تتحدث بها. أرجو أن تكف عن رفع الصوت، وإلا فإني سأغادر الغرفة». ولقد اضطرت إلى مغادرة الغرفة عدة مرات حتى تعلم زهير احترام رغبتها وتغيير أسلوب كلامه.

ـ عندما كان زهير يطلب من ليلى أموراً لا تحب القيام بها، فقد تعلمت أن تقول: «لا، لأني أحتاج لبعض الراحة الآن». أو «إنني مشغولة الآن». وقد لاحظت أنه أصبح أكثر انتباهاً، لأنه بدأ يدرك كم هي تعبة أو مشغولة.

ـ لقد قالت له أنها تودّ الذهاب في نزهة، فقال لها أنه مشغول، إلا أنها عندما قالت بأنها ستذهب بنفسها مع الأولاد، ما كان منه إلا أن غيّر برامجه وذهب معهم.

ـ عندما كان يقاطعها عند حديثهما، فقد تعلمت أن تقول له: «أرجو أن تسمعني حتى أنتهي». فتعلم بعد قليل أن يستمع إليها بشكل أفضل.

ـ من الأمور الصعبة التي تعلمتها ليلى، أن تخبر زهيراً بما تريد منه. لقد ظنت في البداية أنها لا تحتاج أن تقول له، وأن عليه أن يعرف بنفسه ماذا تريد. ولكنها تعلمت أنه أمر غير واقعي أن تترك لزهير ليكتشف الأمر، وأن من مسؤولياتها أن تخبره بما تريد، هذا إذا أرادت لحاجاتها أن تتحقق.

ـ من الأمور الصعبة التي تعلمها زهير، هي كيف يحترم سلوك ليلى الجديد من دون أن يتوقع منها أن تعود إلى التصرفات القديمة، حيث تتركه يفعل ما يحلو له ومن دون تصحيح أو تقويم.

لماذا على المرأة أن تتعلم كيف تتلقى الرعاية من زوجها؟

تخشى المرأة عادة من رفض زوجها أو إهماله لها، لأنها تحمل في أعماق نفسها وفي لاشعورها معتقداً مغلوطاً، وهو أنها غير جديرة بالاهتمام

والرعاية، وقد تكون عُلمت منذ صغرها أن تكبت رغباتها وحاجاتها ومشاعرها. وتنشأ هذه المشاعر السلبية خاصة إذا تعرضت الفتاة إلى سوء المعاملة في حياتها، فيكون من الصعب عليها حينها أن تشعر بأنها تستحق الاهتمام والتقدير. ويرتبط شعورها بقلة قيمتها مع شعور آخر هو خوفها من احتياجها للآخرين، لأنها تتوقع منهم الرفض وعدم الاستجابة. ولذلك فهي تظهر للرجل أنها في غير حاجة إليه، وهذا بالذات الأمر الذي يجعل الرجل يعرض عنها لأنه ـ وكما مرّ معنا ـ مما يجعل الرجل يقبل ويقدم ما لديه هو شعوره بأن زوجته تحتاجه، ويزداد الأمر تعقيداً عندما ترى المرأة إعراض الرجل فتظن أن هذا يؤكد مخاوفها بأن الرجل لن يستجيب لها ولن يحقق لها حاجاتها!

وتتألم المرأة كثيراً حتى لمجرد الرفض البسيط لطلباتها، لأن هذا يؤكد عندها معتقدها المغلوط بأنها غير جديرة باهتمام الرجل وتضحياته.

ولأن عند المرأة هذا الشعور العميق بقلة القيمة، فقد تكيفت معه بأن أصبحت شديدة الاهتمام والاستجابة لحاجات الآخرين، ولذلك فهي تقدم الكثير إلا أنها لا تشعر بأنها تستحق أن يقدم لها الآخرون، ولكنها تتأمل أنها إن قدّمت وضحت فستصبح عندها جديرة بتضحيات الآخرين. وهي لا تدري في كثير من الحالات أنها جديرة كل الجدارة في اهتمام الآخرين ورعايتهم، وحتى لو لم تقدم كل هذه التضحيات.

وإذا تربّت البنت وهي تشعر باطمئنان إلى تقدير الآخرين لها، وخاصة والديها، أو من خلال رؤية والدها يقدّر أمها، فستنشأ وعندها شعور عميق بقيمتها واحترام الآخرين لها، وبأنها لا تحتاج إلى التضحيات الكثيرة لتقنع نفسها والآخرين بقيمتها كفتاة أو امرأة.

وعندما تشعر المرأة حقيقة بأنها جديرة بمحبة الرجل واهتمامه، فستجد من حولها ذلك الرجل الذي يحبها ويهتمّ بها، إلا أن الشيء المؤلم في العلاقات الزوجية، أن المرأة قد يستغرق معها الأمر عشر سنوات بعد الزواج، حتى تشعر بأنها تستحق كل الحب والاهتمام، وبعد أن تكون قد قدّمت الكثير طوال هذه السنوات، حتى وصلت إلى حالة تقول فيها لزوجها

«لقد قدّمت إليك كل شيء ولم يعد لدي ما أقدمه!».

والأمر المهم في معالجة مثل هذه الحالة، أن تقتنع المرأة بأنها لا تحتاج لتقديم المزيد من أجل الحفاظ على علاقتها بزوجها، وإنما تحتاج أن ترتاح من التقديم، لأن زوجها سيقدم لها أكثر إن هي قللت مما تقدمه له. لقد نسيت هذه الزوجة حاجاتها لسنوات، وبالتالي نسي هو أن يقدم لها ما تحتاجه. والآن بعد أن انتبهت إلى حاجاتها، فسينتبه زوجها أيضاً إلى هذه الحاجات، وسيسعى لتلبيتها عندما يشعر بأنها تحتاج لرعايته ومحبته. وقد يأخذ الرجل بعض الوقت حتى يتعلم كيف يلبي حاجات زوجته، إلا أن المهم أنه انتبه إلى مدى إهماله لحاجاتها، وأنه يرغب بالتغيير والإصلاح.

ونفس الأمر بالنسبة للرجل الذي ينتبه فجأة إلى أنه غير سعيد، وأنه بحاجة إلى المزيد من محبة وعاطفة ورعاية زوجته، فعندها ستفتح له زوجته ذراعيها وتقدم له من جديد المحبة والرعاية التي يطلب. وقد يأخذ الأمر أيضاً بعض الوقت، وبحسب طول مدة الإهمال وعدم الانتباه إلى حاجات الزوج العاطفية، المهم أنه إن بدأ أحد الطرفين بالتغيّر الإيجابي، فإن الآخر سيتغيّر أيضاً في نفس الاتجاه، وهكذا الحياة بشكل عام، عندما يصبح التلميذ جاهزاً لتلقي العلم فسيوجد المدرّس أمامه، وعندما يُطرح السؤال فسيوجد الجواب.

﴿وَلَوْ أَرَادُوا الْخُرُوجَ لَأَعَدُّوا لَهُ عُدَّةً﴾ [التوبة: ٣٦].

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١].

لماذا على الرجل أن يتعلم كيف يقدم خدماته لزوجته؟

إن مما يخاف منه الرجل عادة هو شعوره بعجزه أو عدم قدرته على أمر ما. وهو يعوّض هذا الخوف برغبته المستمرة في زيادة قدرته وإمكاناته على القيام بالأعمال، وأمام رغبة الرجل الدائمة في رفع قدراته، فإنه لا يعود يهتم بأحد آخر أكثر من اهتمامه في زيادة قدراته، ولذلك يبدو شديد الأنانية عندما يكون خائفاً أو أمام تحدٍ كبير يواجهه.

وكما تخشى المرأة من تلقي الرعاية، فإن الرجل يجد صعوبة في تقديم

الرعاية، لأن هذا التقديم يترافق عادة مع الخوف من الفشل أو الانتقاد أو اللوم أو الرفض. وكل هذه الاحتمالات تسبب عند الرجل ألماً شديداً، لأنها تؤكد عنده المعتقد المغلوط الذي يحمله، وهو أنه ضعيف وعاجز وغير مقتدر. وقد تكوّن هذا المعتقد المغلوط عند الرجل في صغره عندما كان يشعر بأن الآخرين يتوقعون منه دوماً أن يقوم بالأعمال بشكل أفضل، وعندما كانت أعماله تقابَل بعدم اهتمام الآخرين أو بعدم رضاهم عنها، فقد كان يتأكد في أعماق نفسه أو في لا شعوره هذا المعتقد المغلوط الذي يحمله عن نفسه. ولأن الرجل يخاف كثيراً من الفشل فقد لا يحاول أصلاً القيام بالعمل، ويحجم عن تقديم الرعاية للآخرين، ولا يخاطر في هذا الأمر.

ومن المتناقضات أن الرجل عندما يهتم كثيراً بأحد ما، فإن خوفه المضاعف من الفشل مع هذا الذي يحبه يجعله يقدم أقل مما يقدمه عادة، ولذلك فقد يبدو وكأنه غير محب أو غير مهتمّ.

وقد يأخذ الرجل بعض الوقت حتى يتعلم أن فشل بعض محاولاته كانت ضرورية من أجل نجاحه في المحاولات الأخرى، فلا يعود يخشى عندها المحاولة أو الفشل، ويدرك أن بعض الخطأ لا بد منه من أجل الوصول إلى أهدافه. إنه ليس بالعاجز أو الضعيف، إلا أن عليه أن يحاول ويتخذ الأسباب، وهذه هي الخطوة الأولى في تعلم الرجل كيف يقدم الرعاية لزوجته.

عندما يُربّى الفتى وهو يرى والده يحسن تحقيق حاجات أمه، فسيتكون عنده شعور قوي بالثقة في نفسه، وبقدرته على تحقيق حاجات المرأة التي ستكون زوجته في المستقبل. ولن يكون خائفاً من التجريب والمحاولة في تلبية حاجاتها، ويدرك أن فشله في عمل أو محاولة ما لا يعني بأنه عاجز أو غير قادر في كل شيء، إنه يعلم بأنه ليس كاملاً، إلا أن هذا لا يمنعه من المحاولة وبذل الجهد، وإذا أخطأ، فإنه يعلم أنه يمكنه أن يعتذر عن هذا الخطأ، وهو يتوقع المسامحة والتقدير والمحبة من الطرف الآخر.

إن هذا الشاب أو الرجل يدرك أن (كل ابن آدم خطاء) فقد رأى والده يخطئ فيعتذر، وشاهد والدته تغفر له من دون أن يضعف هذا علاقتهما. إنه

شاهد كيف أن أمه كانت تقدّر والده وتثق به رغم أنه كان أحياناً يخيّب ظنّها أو يخطئ في تلبية حاجاته.

إذا غابت القدوة فلا بد من التدريب وإلا:

والمشكلة التربوية الحقيقية أن معظم الرجال لم يشاهد في حياته أو صغره ذلك النموذج القدوة الذي يتعلم منه مثل هذه المواقف، فبالنسبة لهذا الشاب ـ وكذلك الحال بالنسبة للفتاة التي لم تجد في حياتها القدوة العملية في أمها ـ فإن موضوع الزواج والعلاقة الزوجية وتكوين أسرة، ليس بالأمر السهل تحقيقه، فهو لم يجرّب ويرى بنفسه كيف يتم الأمر بشكل سليم. وهناك من شبّه هذا الأمر بمن طُلب منه قيادة طائرة من غير تدريب مناسب. فقد يعرف كيف يحرك بعض أدوات الطائرة، إلا أنه بالتأكيد يجهل كامل الخطوات من لحظة الإقلاع إلى لحظة الهبوط، ومما يزيد الأمر تعقيداً، أن يشاهد والده ووالدته يفشلان في قيادة طائرة علاقتهما الزوجية، فمن أين له أن يطير مع زوجته في أمن وسلام؟!

كيف يحصل الواحد على ما يريد من الآخر:

قد يشتكي كل من الزوجين بأنه لا يحصل على ما يريد من الطرف الآخر، وخاصة في مجال الدعم والتأييد والمساعدة. ولا بد لكل من هذين الزوجين من معرفة أنه ربما كان أحدهما لا يسأل أو يطلب ما يريد، أو أنه إذا سأل فإنه قد لا يسأل بالشكل المناسب والسليم.

وهناك كثير من الرجال والنساء ممن قد لا يعرف كيف يسأل بالشكل المناسب، وإن كانت المرأة تواجه مثل هذه الصعوبة أكثر من الرجل. ولكن يبقى يفيد الجنسين محاولة التعرف على الشكل المناسب للطلب من الطرف الآخر، ويفيد في هذا النقاط التالية:

أولاً: لابد من السؤال، وإلا فقد لا تحصلي على ما تريدين:

فهناك من النساء من يعتقدن أن المحبة والرعاية والمساعدة، كلها أمور يجب أن تقدم من غير سؤال، إلا أن الرجل يفترض عادة أنه إذا لم تطلب المرأة فهذا يعني أنها لا تحتاج شيئاً، وأنه يقدم ما فيه الكفاية.

ثانياً: اطلبي منه الأمور التي يقدمها لك الآن:

والمقصود من هذا، أن تنتبه المرأة إلى الأمور البسيطة التي يقدمها الرجل الآن، كبعض الخدمات والأعمال الصغيرة، وأن تطلب منه بعض هذه الأعمال، وبعد أن يقوم بها، أن تقدره وتشكره على هذه الأعمال.

ومما يفيد في هذه المرحلة أن يعتاد الرجل على سماع الطلب من دون أن يشعر بالذنب أو التقصير، لأن من طبيعة الرجل أنه إذا سمع طلباً من المرأة أن يشعر بأنه لا يقدم ما يكفي وأنه مقصّر معها.

ولا بد في هذه المرحلة من مراعاة الملاحظات التالية:

أ ـ الوقت المناسب: فلا تطلبي منه مثلاً أمراً كان على وشك القيام به من نفسه، فهذا يشعره بأنك تسيطرين عليه وتأمرينه بما يفعل أو لا يفعل. وإن كان منشغلاً بعمل ما فلا تتوقعي منه الاستجابة الفورية.

ب ـ الاختصار في الطلب: فلا تطلبي منه قائمة من الأعمال الكثيرة.

ج ـ لا تحاولي إقناعه: افترضي دوماً أنه مقتنع بضرورة القيام بهذا العمل، لا تبذلي الكثير من الوقت في المبررات من أجل إقناعه. فهذا يوحي إليه بأنك لا تثقين به.

د ـ طلب وليس أوامر: فإذا تكلمت معه بشكل أوامر فهذا يشعره بأنك لا تقدرين ما يقدمه من جهد، ويجعله يفضل عدم الاستجابة.

هـ ـ الصراحة المباشرة: فلا تفترضي أنه يعلم ماذا تحتاجين منه، واطلبي منه بشكل مباشر وواضح، فمن الأخطاء المكررة أن لا تطلب المرأة ما تريد بشكل مباشر وصريح، وإنما تطلب بشكل غير مباشر، مفترضة أن الرجل سيفهم ما هو المطلوب منه. إن الرجل يشعر مع الطلب غير المباشر أن زوجته لا تقدر جهده وبذله، وقد يدفعه هذا لعدم الاستجابة.

والأمثلة التالية تشير إلى بعض الأخطاء في الطلب غير المباشر:

الطلب غير المباشر	طريقة فهم الرجل لها	كان عليها أن تقول باختصار
إن حديقة المنزل غير مرتبة	إنك لم تنظف الحديقة وعليك أن تتحمل مسؤولية أكبر	هل لك أن تنظف الحديقة؟
إني مشغولة جداً ويجب أن نحضر الأولاد من المدرسة	إنني أشعر أنك لا تعينني في أمور المنزل والأولاد	هل يمكن أن تحضر الأولاد من المدرسة؟
إن الخضار في السيارة	إنها مسؤوليتك أن تنزل الخضار من السيارة	هل يمكن أن تأتي بالخضار من السيارة؟
إن صندوق القمامة ممتلئ	إنك لم تفرغ صندوق القمامة منذ مدة، لماذا تركته هكذا؟	هل يمكن أن تفرغ القمامة؟
يجب أن نجلس ونتحدث	إنك دوماً مشغول ولا تتيح لنا لنجلس ونتحدث	هل يمكن أن تخصص وقتاً لنجلس ونتحدث معاً؟
إننا لم نخرج معا منذ زمن طويل جداً	إنك تهملني ولا تعطيني ما أحتاج إليه من الرعاية	هل لك أن تأخذني إلى مكان ما هذا الأسبوع؟
لم يكن لدي وقت لطبخ العشاء اليوم	لقد عملتُ طوال اليوم أفلا تقوم بدورك وتطعمنا في الخارج	هل يمكن أن تأخذنا للعشاء في الخارج هذا المساء؟

ثالثاً: اطلبي منه الأمور الجديدة:

وبعد أن تكوني قد أشعرت الرجل بالتقدير على الأعمال التي يقدمها، يمكن أن تبدئي بطلب الأمور الجديدة. والنقطة الهامة هنا أن تطلبي منه وأن تشعريه في ذات الوقت بأنك لا تتوقعين منه القيام بأكثر مما هو يقدمه الآن، إنه عندها سيشعر بالراحة لوجوده معك، وبأنه لا يحتاج إلى أن يتغيّر من أجل الحصول على محبتك ورضاك.

ومن المهم أن تشعريه كذلك أن بإمكانه أن يرفض القيام بالعمل وأن يقول «لا» إن أراد، وبأنك ستبقين في غاية المحبة والرضى عنه. والرجل بشكل عام أكثر استعداداً لقول «نعم» إذا عرف أن له الخيار في الأمر.

وعلى المرأة أن تتوقع منه أن يقول «لا» وبالتالي أن تعدّ جوابها لذلك كأن تقول له وبكل بساطة «لا بأس، سأفعل هذا أنا». وخاصة في المواقف التي لا تسبب حرجاً كبيراً إن رفضها الزوج. ولتحاول الزوجة البحث عن مثل هذه المواقف لتدرب الرجل على أن له الحرية في القبول أو الرفض، وإذا شعر الرجل أن المرأة لم تنزعج أو تسحب تقديرها له بسبب عدم قيامه بالعمل فهذا سيدفعه للارتياح والرغبة في الاستجابة في عدة مرات قادمة تطلب منه القيام بعمل ما، لأنه تكوّنت عنده ذكرى حسنة عن المرة السابقة عندما طلبت منه وقال «لا».

رابعاً: تدربي على الجرأة والحزم:

وبعد أن بدأت تطلبين منه الأعمال الجديدة، وتعودت على قبول جوابه بالرفض من دون انزعاج، يمكن عندها أن تتدربي على الحزم في الطلب، ومما يساعد على هذا، أنه إن رفض طلبك وقال: «لا» فيمكنك أن تصمتي ولا تقولي شيئاً، ولكن تشعريه بأنك تريدين منه القيام بهذا العمل، ودعيه يعترض ويتحجج ويتذمر. . والعادة أن يحتج الرجل ويتذمر عندما يكون في مرحلة بداية تقبل طلب زوجته، وليس كما تظن المرأة أنه دليل رفضه للعمل، ويفضل للمرأة هنا أن لا تعترض على تحججه أو تذمره أو اعتراضه، وإنما تفتح له المجال ليقوم بكل هذا ومن دون انزعاج أو انتقاد.

ومن الأخطاء الشائعة أن تخرج المرأة عن صمتها بعد الطلب، وتقول عبارات من شأنها أن تحدث الجدال والمشادّة بين الزوجين. ومن هذه العبارات.

- «لماذا لا تستطيع القيام بهذا العمل البسيط؟».
- «إني مشغولة جداً ولا أستطيع القيام بهذا العمل، لماذا لا تفعله أنت؟».
- «كلما طلبتُ منك مساعدة تقول لا!».

وباختصار، لتتعرف المرأة على:

- ما تريد بشكل محدد.
- الطريقة المناسبة لتطلب المساعدة من الرجل.
- في الوقت المناسب.
- والطريقة المناسبة.
- وبحزم متفهم مدرك.





مهارة الاستماع

﴿قَدْ سَمِعَ ٱللَّهُ قَوْلَ ٱلَّتِى تُجَٰدِلُكَ فِى زَوْجِهَا﴾
[المجادلة: ١]

سنحاول في هذا الفصل أن ننظر في بعض الطرق التي تحسّن مهارة الاستماع، وذلك من خلال استعمال طريقة «الاستماع والتأكد من الفهم». والتي هي طريقة فعالة في علاج الخلافات وتقوية العلاقات بين الناس.

الشعور أن الآخر قد استمع حقيقة:

وفي البداية لنستمع إلى هذا الحوار بين هذين الزوجين اللذين تزوجا منذ مدة قريبة:

- سعدية: «إنني أشعر بصداع قوي في رأسي».
- خليل: «هل أعطيك حبة دواء للصداع؟».
- سعدية: «لقد أخذت لتوي حبتين منهما، ولكن لا فائدة كبيرة».
- خليل: «إنك تحتاجين لبعض الراحة، لماذا لا تستلقين لبعض الوقت؟».
- سعدية: «إنني لا أريد أن أستلقي، إن لدي أعمالاً كثيرة لأنجزها!».
- خليل: «لماذا تفعلين هذا بنفسك، إن كل الأعمال يمكن أن تنتظر».
- سعدية: «لقد قلت لك أنني لا أريد أن أستلقي، ولا تقل لي أنت ماذا عليّ أن أفعل».
- خليل (بشيء من الغضب): «إنني أحاول أن أساعدك، ولكنك لا تحبين الاستماع للنصيحة، إنكِ تستمعين لنفسك فقط!».
- سعدية (بسخرية): «شكراً جداً، إنك حقيقة تساعدني وتنصحني».

من الواضح أن خليل كان هنا يظهر بعض الرعاية والاهتمام، وأنه حاول أن يقدم بعض المساعدة. وكغيره من الرجال الذين قد تعلموا إصلاح الأشياء المادية، فإنه حاول أن يصلح أمور زوجته بشكل آليّ وماديّ بدل أن يعطيها ما هي بحاجة إليه، ألا وهو الشعور بأنه يستمع إليها. إنه لا يدري أن أفضل ما يقدمه لها من العون والمساعدة هو أن يستمع لها، وأن يشعرها بهذا الاستماع، ولربما شعرت زوجته باستماعه إذا قال لها شيئاً يشير لهذا، كأن يقول مثلاً: «إن ألم الصداع مزعج حقاً» أو «يؤسفني أن تكوني متألمة» بدل أن يعطيها النصائح بما تفعل أو لا تفعل. إن الإنسان التعب في نهاية يوم طويل من العمل، أو بعد سماع ضجيج وبكاء الأولاد، قد يرتاح لوجود من يسمعه أكثر من ارتياحه لسماع المواعظ والنصائح، مهما كانت نيّة ومقصد قائلها سليمة وطيبة، والواضح من المحادثة السابقة أن طريقة الزوج بالاستماع هذا لم تكن مؤثرة أبداً، بل إنما أدّت إلى نتائج سلبية معاكسة من الجدال والخلاف.

وقد يهرب الإنسان عادة من حقيقة الاستماع بعدد من الطرق، منها محاولة الدفاع عن النفس، أو مقاطعة الطرف الآخر، أو مخالفته فيما يقول، أو حتى التهجم عليه.

وقد يقصد الإنسان في حالات أخرى حقيقة أن يستمع، إلا أن الطرف الآخر لا يشعر بهذا الأمر، لأن الطرف الأول يقوم ببعض ما يمكن أن يخفف عن الطرف الآخر، كأن يمزح مثلاً، أو يحاول تغيير الموضوع، أو محاولة تطمينه ببعض العبارات: «لا تقلق على هذا، وسنحاول أن نبحث عن واحد جديد» أو «إنك لم ترتكب أي خطأ في هذا، وستشعر بالراحة بعد قليل».

والسؤال الذي يطرحه الإنسان على نفسه خلال كل هذا هو: «هل أشعر أن الطرف الآخر قد سمع حقيقة ما أريد قوله؟».

إظهار الاهتمام والرعاية:

ماذا يمكن أن تفعل لتزيد من قدرتك على الاستماع؟

إن الخطوة الأولى أن يسعى الواحد إلى بعض التحسين في فنّ

الاستماع ولكن من دون المبالغة في هذا. فعندما يقول طرف: «لقد رأيت مناماً ممتعاً الليلة الماضية» فبدل أن يقول الآخر: «لا أريد سماع هذا المنام» يمكنه أن يقول: «هذا حسن، وماذا كان المنام؟» أو «هل يمكن أن تخبرني بالمنام بعد أن أنتهي من هذا العمل؟» فمثل هذا الجواب ليس فقط يظهر الاهتمام والرعاية، وإنما يفتح أيضاً الباب للمزيد من الكلام والحوار.

ويمكن كذلك أن يقول الطرف المستمع ما يشجع الآخر على الكلام، ومثال ذلك «هذا رائع» و«يا سلام على هذا» و«حسناً، أخبرني أكثر». فمثل هذه العبارات، وعلى بساطتها، يمكن أن تحسن الحوار بشكل كبير، وتجعل الطرف الآخر يشعر حقيقة باستماع الآخر له.

وتشير الدراسات إلى أن حسن الفهم واستيعاب الآخر من شأنه أن يقلل كثيراً من احتمالات تحول الحوار إلى نزاع وجدال.

طريقة «الاستماع والتأكد من الفهم»:

إنها طريقة يمكن أن تقوي الرابط الزوجي من خلال تحقيق حاجة كل طرف إلى أنه قد استُمع إليه، وأنه قد فُهم تماماً من قبل الآخر. ويتكلم في هذه الطريقة أحد الزوجين، بينما يقوم الآخر بالاستماع، ومن ثم يحاول أن يعكس أو يكرر ما قاله الأول، وذلك للتأكد من أنه قد سمع وفهم تماماً ما أراده. ولتوضيح هذه الطريقة لنستمع إلى هذا الحوار بين هذين الزوجين بعد أن تعلما هذه الطريقة في مهارة الاستماع.

- رشيد: «وأخيراً، استطعنا أن نقضي بعض الوقت مع بعضنا».
- مريم: «إنه ليس ذنبي أننا لم نستطع أن نكون مع بعضنا لبعض الوقت، فأنا لا أفضّل صديقاتي عنك!».
- رشيد: «ولكن انتظري، يبدو أنك لا تدركين كم تقضين من الوقت مع صديقاتك. لقد آن الأوان أن تعيدي ترتيب أمورك، وتقللي من زياراتك لصديقاتك».
- مريم: «ماذا؟! إنني لا أكاد أصدق ما أسمع!».

- رشيد: «وأنا متعجب أنك لا تعرفين هذا. إنهن لسن صديقات. إنهن مهتمات فقط بـ..».
- مريم: «انتظر دقيقة يا رشيد، ماذا يجري هنا؟ لقد بدأ الحوار يخرج عن السيطرة، دعنا نقف هنا ونأخذ وقتاً مستقطعاً حتى تهدأ الأمور قليلاً، وأنا أريد أن نعود مرة أخرى لهذا الحديث عن الأصدقاء والصديقات. متى يا ترى؟ هل يناسبك غداً؟».
- رشيد: «إننا إذا توقفنا الآن فإنني سأشعر بالغضب والامتعاض طوال بقية اليوم. أشعر أن علينا أن نتكلم الآن. هل نحاول طريقة الاستماع والتأكد من الفهم؟».
- مريم: «حسناً، لنحاول. ابدأ أنت إن أحببت».
- رشيد: «حسناً. لا أحب أن تشيري في كلامك وكأنني أقدّم أصدقائي عليك، إنه لا يوجد أحد أهمّ منك عندي في حياتي. وأنا أستغرب أنك لا تشعرين بهذا، إنني..».
- مريم: «انتظر قليلاً ودعني أتأكد من أنني قد فهمتُ ما تريد قوله، إنك تقول أنك منزعج مما قلتُه لأنك لا يمكن أن تجعل أحداً من أصدقائك أهمّ مني في حياتك. هل هذا صحيح؟».
- رشيد: «تماماً، وهناك مزيد، إنني أحرص على العودة إلى المنزل مبكراً لأكون معك، إلا أني أجدك مع صديقاتك أو عند الجيران».
- مريم: «إنني أجد صعوبة في الاستماع إلى هذا، ومع ذلك فأنت تقول أنني أكثر من زيارة صديقاتي والجيران، وأنك تريدني أن لا أزورهم، أليس كذلك؟».
- رشيد: «كلا، أنا لم أقل ألا تزوريهم، ولكنني أفضل أن تقللي من زياراتهم، أو أن تزوريهم عندما أكون في العمل، إنني حريص على قضاء الوقت معك يا مريم».
- مريم: «الآن هذا أفضل، وأسهل علي أن أفهمه، إنك تقول أنك تحب عند عودتك إلى البيت أن تجدني في المنزل لنقضي معاً بعض الوقت، هل هذا صحيح؟».

- رشيد: «نعم هذا صحيح، وشكراً أنك قد فهمت ما أعنيه، الآن دورك، ماذا تريدين أن تقولي؟».

- مريم: «أريد أن أقول أولاً أنني أحبك، وأني حريصة على قضاء الوقت معك، وأنا مستغربة أنك لم تشعر بهذا الأمر».

- رشيد: «فإذا أنت لم تعرفي أنه ينشغل بالي عندما أعود ولا أجدك في المنزل، وأنت مستغربة أنني لم أشعر بحرصك على قضاء الوقت معي، أليس كذلك؟».

- مريم: «نعم هذا صحيح».

- رشيد: «هل هناك شيء آخر؟»

- مريم: «نعم، لقد شعرت ببعض الامتعاض وأنا أستمع إلى حديثك عن صديقاتي، يبدو أنك لا تثق بي، أو لا تريد أن تعطيني بعض الحرية».

- رشيد: «تريدين أن تقولي أن علي أن أعطيك الحرية، وأن لا أقول لك أين تذهبين وأين لا تذهبين؟»

- مريم: «تماماً، إنني أغضب من فكرة أن هناك من يملكني ويسلبني حريتي، ولا يحترمني».

- رشيد: «هكذا إذن. وتشعرين أن هذا الأمر هام جداً بالنسبة إليك؟».

- مريم: «جدُ هام بالنسبة إلي. فأنا أرتاح كثيراً لعلاقاتي الاجتماعية وصداقاتي مع الناس. والمهم الآن أني أشعر أنك قد فهمت ماذا أعني. هل عندك ما تريد قوله أنت؟».

- رشيد: «إنني أشعر ببعض الراحة أننا تكلمنا في هذا الأمر الذي شغلني منذ فترة، أرجو أن تعرفي أنني أحترمك، وأحترم حريتك، إنني لم أعد أشعر الآن بنفس السلبية التي شعرت بها نحو علاقاتك الاجتماعية. وقد كنت أريد أن أسمع وجهة نظرك في الأمر..».

وبعد أن رأينا هذا الحوار لنحاول الإشارة إلى النقاط السبع التالية:

أولاً: التوقيت:

قد يشعر البعض أن الحوار السابق غير طبيعي، وأن الناس لا يتحدثون عادة بهذا الأسلوب، فالأزواج وحتى الذين هم على علاقة حسنة يتابعون طريقة الانفعال والغضب كالمعتاد، ولكن من الضروري هنا أن نقول أن هذه الطريقة من «الاستماع والتأكد من الفهم» أكثر ما تفيد في مناقشة خلافات الأمور الكبيرة بين الزوجين، وبعد أن يتفق الطرفان على استعمالها، مع أنه لا بد أولاً من التدريب على استعمالها في علاج الأمور الصغيرة. صحيح أن هذه الطريقة مصطنعة للحوار، إلا أن الطريقة الطبيعية التي اعتاد عليها الناس من الانفعال والغضب قد تكون مخربة في كثير من الحالات. فلا بأس أن نلجأ إلى طريقة مصطنعة طالما أنها تحقق المطلوب وتخرجنا من تأزم العلاقة الزوجية.

لقد لاحظنا في الحوار السابق كيف سار الجدال من طور لآخر، وكيف بدأ يخرج عن الحد. وعندها تدخلت الزوجة مستعملة طريقة «الوقت المستقطع» لتوقف تدهور الحوار، ولتهدئ الجو، وتحوله في وجهة أكثر إيجابية، بدل مجرد الدفاع عن النفس واتهام الآخر.

وقد كان ممكناً أن يوقف رشيد ومريم الحوار ويعودا إليه في اليوم التالي مثلاً، ولربما توصلا إلى نفس النتيجة، وفي هذه الحالة، ستكون هناك حاجة للقيام ببعض الأعمال التي يمكن أن تخفف التوتر بينهما في انتظار موعد الجلوس للحديث، كالقيام بالأعمال المنزلية أو الخروج إلى الحديقة العامة. ومن المهم أن يتفق الزوجان على وقت محدد للعودة إلى الحوار، والأفضل أن لا يؤخر أكثر من أربع وعشرين ساعة، وقد يتفقان مثلاً على الجلوس «الساعة التاسعة مساء بعد أن ينام الأولاد».

ثانياً: موضوع للحديث:

لقد كان من الواضح في المحادثة السابقة أن الزوجة تريد الحديث في موضوع «الصداقات والعلاقات الاجتماعية»، وكان من المهم أن تحدد الموضوع الذي تريد الحديث فيه، لأن النقاش قد يكون غير مجدٍ عندما يدور الحوار في مواضيع كثيرة وغير محددة. ولذلك ليحاول الزوجان وقدر

الإمكان أن يحددا الموضوع الذي يريدان الحديث فيه في جلسة «الاستماع والتأكد من الفهم»، وليحاولا كذلك أن لا يخرجا عن هذا الموضوع. ومثال ذلك «هل يمكن أن نتفق على الحديث في موضوع مدرسة الأولاد؟».

وفي الغالب فهناك بين الزوجين الكثير من المواضيع التي يتجنبان الحديث فيها ولعدد من السنوات، خشية أن تحدث خلافاً أو عدم اتفاق، كمواضيع العلاقة مع أهل الزوج أو الزوجة، أو طبيعة العلاقة الجنسية، أو بعض الأمور المتعلقة بمالية الأسرة، أو طريقة تأديب الأولاد، أو زيارات الأقرباء.. وقد تكون بعض هذه المواضيع هامة لأحدهما دون الآخر. ولكن حتى وإن كان الموضوع هاماً لأحد الطرفين فقط فإنه يجب أن يُعتبر هاماً للطرف الآخر لمجرد أنه هام لأحدهما.

ويمكن كتابة قائمة بهذه المواضيع التي تهم الطرفين أو أحدهما، ويفيد تخصيص وقت للجلوس والحديث فيها، على أن يحاولا في كل جلسة تناول موضوع واحد فقط، باستعمال طريقة «الاستماع والتأكد من الفهم». والمهم هنا أن ننتبه إلى أن المواضيع الهامة والتي نتجنب الحديث فيها ستبقى تؤثر كثيراً على علاقتنا رغم عدم الخوض فيها. ويفضل أن نحدد وقتاً هادئاً لمناقشتها قبل أن تخرج إلى السطح من دون إرادة منا، فقد تخرج في وقت غير مناسب. وسيفاجأ الزوجان عند كتابة هذه القائمة كم بينهما من التقارب والتفاهم والهموم المشتركة، ويمكن أن يبدأ النقاش والحديث في هذه المواضيع واحداً بعد الآخر، وسينتقل الزوجان بعد فترة لمواضيع أخرى كلما قويت بينهما أواصر التفاهم والمحبة والاحترام.

ثالثاً: كيفية الحديث:

رأينا في طريقة «الاستماع والتأكد من الفهم» أن أحد الزوجين فقط يتكلم بينما الثاني يستمع من غير تعقيب أو سؤال أو ملاحظة أو أي شكل آخر من المقاطعة. ويمكن للذي يتحدث أن يحمل بطاقة أو قلما ليشير إلى أنه فقط الذي بيده هذه البطاقة هو الذي يستطيع الكلام. ويمكن للزوجين

تبادل هذه البطاقة كل عدة دقائق، وليحاول المتكلم أن يتكلم بوضوح وفي صلب الموضوع، وأن لا يكثر من الحديث، وأن يحاول بعد كل عدة أفكار التأكد من أن الآخر يستوعب كلامه، وإذا تبين له أنه لم يفهمه فيمكنه أن يعيد ما أراد قوله.

وليحاول المتحدث أن يتكلم فقط عن مشاعره وأفكاره وما يشغل باله، من غير توجيه اللوم والعتاب للآخر. ولا شك أن من المفيد جداً أن يتحدث بشكل إيجابي وبنّاء، كأن يتكلم مثلاً عما يكنه للآخر من الاحترام والمحبة، وكم هو متطلع للوصول إلى حلّ وسط يرضي الطرفين. إن الكلام الإيجابي يسهّل على الآخر مهمة الاستماع والفهم.

وقد قالت إحدى الزوجات مرة وبعد تعلم هذه الطريقة: «إنني كنت دائمة الكلام، وكنت لا أتيح لزوجي الحديث أو حتى إنهاء جملته دون أن أقاطعه بكلامي. إنني لم أكن قادرة على السكوت ولا خمس دقائق، بينما أشعر الآن بالفائدة الكبيرة من السكوت والاستماع. لقد أصبح حديثنا ونقاشنا أفضل بكثير مما كان، وأشعر أن علاقتنا أفضل من السابق».

رابعاً: القدرة على التغيير:

إن طريقة «الاستماع والتأكد من الفهم» ليست مجرد طريقة آلية، وإنما تحوي في ضمنها شيئاً من قدرتنا نحن على تغيير مواقفنا وعاداتنا في الكلام والحوار. والغالب في نقاش الناس أن الواحد منهم بدل أن يستمع لكلام الآخر بانتباه فإنه يفكر دوماً فيما سيقوله هو بعد سكوت الآخر، ولذلك يجري النقاش وكأنه كما يقال: «حوار الطرشان».

وعندما يحاول كل طرف أن ينظر فيما يمكنه أن يغير هو في نفسه، فإنه بدل أن يقول: «إنك لا تسمعني عندما أكلمك عن المال والمصروف» يصبح القول «إن موضوع المال والمصروف من الأمور التي أجد فيها صعوبة في الاستماع فيها إليك. إنني أريد أن أفهم وجهة نظرك في الأمر، وأريد أن أشعرك أيضاً أنني أستمع إليك، فهل يمكن إعادة ما ذكرت؟».

إن هذا النوع من الحوار يحتاج للقدرة على تغيير المشاعر والأفكار

وردود الأفعال، وللقدرة على أن يقول الواحد لنفسه: «إنني سأحاول أن لا أكون دفاعياً عن نفسي طوال الوقت، وسأحاول أن أستمع وأفهم ماذا يريد الآخر». إن من شأن امتلاك هذه القدرة على تغيير المواقف وطريقة التصرف لتصبح أكثر إيجابية، أن تريح أعصاب الإنسان كثيراً، وأن تقارب بين الزوجين، وتزيد درجة التفاهم بينهما.

خامساً: مرآة الاستماع:

وسنذكر هنا أهم نقطة وأصعبها ربما في طريقة «الاستماع والتأكد من الفهم». إنها طريقة خاصة من الاستماع نسميها طريقة «المرآة». وهي أن يحاول المستمع وبعد كل عدة جمل أن يعيد ما قد سمعه، أو يلخّص الأفكار الأساسية فيه، ليتأكد الطرفان من انتقال المعنى الصحيح بينهما. وإذا تبين عدم وضوح المطلوب فيمكن للمتكلم أن يعيد الكلام للسامع. وقد رأينا في الحوار بين مريم ورشيد كيف استطاعا أن يستعملا هذه الطريقة، بحيث كان كل منهما يعيد على الآخر ماقد سمعه منه للتأكد من أنه قد فهم المقصود.

ومن الطبيعي أن يشعر الطرف الذي يستمع أن بإمكانه أن يقول شيئاً أو يعطي حلاً أو رأيا، ولكن من المهم أن يضبط نفسه ويسمح للآخر بمتابعة الحديث دون مقاطعة، فإذا قال المتحدث مثلاً: «لقد تألمت لأنك لم تغسل الأواني بعد العشاء» فعلى المستمع ألا يبادر بالدفاع: «لقد كان علي أن أخرج بعد العشاء، فكيف يمكن أن أغسل الأواني»، وألا يقول أيضاً: «سأغسل الأواني في المرة القادمة». إنه إذا أراد أن يقول شيئاً فالمفروض أن يكون من نوع: «يبدو أنك انزعجت عندما خرجتُ ولم أغسل الأواني بعد العشاء». فإذا أراد أن يعرض وجهة نظره في الأمر، فعليه أن ينتظر حتى يأتي دوره في الكلام. إن مثل هذا الانتظار يعوّد الإنسان على الصبر ويقوي العلاقة بين الطرفين، وليحاول كل طرف أن يعكس ما قاله الآخر حتى ولو استعمل نفس الكلمات والعبارات، وليبتعد عن محاولة «تفسير» كلام المتحدث، ومثال ذلك عندما قال الزوج: «لو تعلمين سروري عندما ألعب الكرة مع أصدقائي» فما كان من الزوجة إلا أن قالت كلاماً فيه الكثير من التفسير لكلامه: «فإذاً أنت

تستمتع باللعب مع أصدقائك أكثر من قضاء الوقت معي ومع الأولاد». إن مثل هذا التفسير والتأويل سيباعد بين الزوجين ويعرقل الحوار بينهما.

ومن الصعب على الإنسان أحياناً أن يسمع حديث الطرف الآخر ويبقى محافظاً على هدوئه، وخاصة إذا كان الكلام محمّلاً بالأفكار والعواطف السلبية، فإذا شعر أحد الزوجين بالغضب والانفعال أثناء الاستماع فليحاولا معاً اقتطاع بعض الوقت لعدة دقائق ومن ثم يعاودا الحديث، والمهم هنا أن يتفق الطرفان على وقت العودة للحديث وبحيث لا يترك الأمر دون تحديد.

سادساً: الاستماع إلى الحاجات الحقيقية:

يا ترى ماذا يقول الزوج إذا قالت الزوجة: «إنني أشعر بالوحدة والملل في بعض الأوقات؟» فقد يقول مثلاً: «إنه ليس ذنبي!» أو «أنا أستغرب أن تقولي أنك تشعرين بالملل!» أو «ماذا تتوقعين مني أن أعمل؟ إنني طوال النهار في عملي».

يمكن للإنسان أن يفهم طبيعة مثل هذه الإجابات الدفاعية، إلا أنها لن تفيد شيئاً، ولن تخفف من مشاعر الوحدة والملل عند الزوجة، وستشعرها قطعاً بأن الزوج لم يستمع إليها، أو لم يفهم عليها.

لقد وجد أن من أكثر العبارات فائدة عند تطبيق «الاستماع مع التأكد من الفهم» أن يقول السامع عبارات من مثل: «هل يمكن أن تشرح هذا أكثر حتى تعينني على الفهم؟» أو «هل عندك شيء آخر حول هذا الأمر؟» فإن هذه العبارات تؤكد أن فرصة الحديث ما زالت للمتحدث الأول، وتشجّعه على المزيد من التعبير عما في نفسه، وبذلك يستطيع المستمع أن يشعر بحقيقة المشاعر التي يحاول المتكلم التعبير عنها، ولا يعود يقف عند مجرد الكلمات.

إن من الأمور العظيمة في التعامل البشري أن يشعر الإنسان بأن أمامه الفرصة للتعبير عما في نفسه، وبأن هناك من يستمع إليه.

وبعد أن يتحدث أحد الطرفين في أربع أو خمس أفكار، وبعد أن يعيد الآخر هذه الأفكار بأسلوب المرآة، فعندها يُفتح المجال للطرف الآخر

ليستلم الحديث، بينما يستمع الطرف الأول ويحاول أن يعكس الأفكار التي يسمعها ليتأكد من فهمها. ويمكن للطرفين تبادل فرصة الحديث هذه عدة مرّات بينهما حتى يشعر كل منهما أنه قد عبّر عما في نفسه، وأن كل طرف قد استمع للآخر.

وسيتضح لكل منهما عند نهاية الجلسة طبيعة احتياجات الآخر ومشاعره، فيمكنه عندها أن يذكرها ويلخصها بوضوح، والغالب أن تكون هذه الاحتياجات متعلقة بالحاجات الأساسية للإنسان كالشعور بالقبول والمحبة والتشجيع، أو الشعور بالحاجة لبعض الحرية والاختيار، أو بالرغبة في قضاء بعض الوقت في صحبة الطرف الآخر..

سابعاً: بين حلّ المشكلة وفهمها:

إذا كان الإنسان قد ضُرب بعصى وهو يسير في الطريق فقد يشعر بالغضب الشديد، ولكن عندما يرى أن هذه الضربة إنما أتت من عصى رجل أعمى يسير من دون أن يرى أمامه، فعندها سيزول غضبه، لأن مشاعر الإنسان تتغير عندما يغير فهمه وتحليله لموقف ما. وكذلك الحال بالنسبة للخلافات الزوجية، حيث أن بعضها يمكن أن يذوب ويتلاشى عندما يزداد فهم الزوجين لطبيعة المشكلة. ولذلك من الهام هنا أن نعلم أن هدف طريقة «الاستماع مع التأكد من الفهم» ليس حلّ المشكلات بقدر ما هو التأكد من «فهم» طبيعتها.

ويصعب على بعض الناس فهم هذه النقطة، وخاصة الرجل الذي تعوّد وتدرب على أنه إذا كان هناك عطل ما في آلة أو قطعة أثاث أن يبادر لإصلاحه، ولقد أشارت بعض الدراسات إلى أن ما يقارب من (٧٠٪) من المشكلات الزوجية لا تحتاج في حلها إلا لشيء من الفهم والاستيعاب.

وآخر ما يحتاج إليه الإنسان وهو في حالة الانزعاج هو من يأمره ويخبره بما يفعل أو لا يفعل، فإنه لا يعود يستمع في هذا الموقف إلى النصائح والإرشادات، وإنما يحتاج حقيقة إلى صديق يتفهمه ويشعر بمشاعره. إن القفز في محاولة لقطف الحلول قبل أوانها من شأنه أيضاً أن

يعرقل الفهم ويمنعه، وقد تزيد الحلول المتسرعة من تعقيد المشكلة وتؤخر حلّها، وخاصة المشكلات المتعلقة بالمشاعر والأحاسيس العميقة. فعندما يعبّر الإنسان عن مشاعره وأحاسيسه، ويدرك أن الآخر قد فهمها واستوعبها فقد لا تكون هناك حاجة لحلّ آخر سوى هذا الفهم وهذا الاستيعاب.

ولذلك يفضل عند الحديث والاستماع أن نفتح مجالاً «للتنفيس» والتعبير عن المشاعر والأحاسيس بدل مجرد البحث عن الحلول. وإذا كان هناك حاجة لمزيد من الحلول، فيمكن بعد التعبير عن المشاعر والاستماع إليها أن تظهر بعض الأفكار أو المؤشرات إلى الحل المطلوب، ولا بأس أن يأخذ هذا الأمر بعض الوقت. وسنتناول في مكان آخر من هذا الكتاب كيف يمكن أن يصل الزوجان إلى اتفاق وحلّ مناسب.

إن أسلوب الحوار من خلال الاستماع والتأكد من الفهم، أو طريقة المرآة، ليس من الأمور الطبيعية التي يستعلمها الإنسان وبشكل عفوي، وإنما هو أسلوب يحتاج لبعض التعلم والتدريب والممارسة. وليس هناك من معلم أفضل من الممارسة والتطبيق. ولن يقتنع الإنسان بالتأثير القوي لهذا الأسلوب إلا عندما يتقنه ويطبقه، ويدرك بشكل مباشر وشخصي نتائجه الأكيدة.

عندما يفهم الرجل زوجته، وتفهم المرأة زوجها، ويدرك الإثنان طبيعة الفارق بينهما ويحافظان على احترامهما وتقديرهما لبعضهما رغم هذه الفوارق، فعندها لا يعود الواحد منهما تحت ضغط كبير أنّ عليه أن يتغير ليصبح كالآخر، وعندها يشعر كل منهما بالأمن والراحة في صحبة الآخر، ولا يعود يشعر بالحاجة لتجنبه وعدم الحديث معه، وبدل اختلاط صورتهما كزوجين «لا فروق بينهما»، يصبح كل منهما يشعر بشخصيته وميزاته الخاصة، مع المحافظة على الرابط الزوجي المتين، وتنشأ بينهما حالة من الثقة والمصارحة والحرية. إن الحب يضعف عادة بسبب الجدال أو تجنب أحدهما للآخر، بينما ينمو ويقوى من خلال التفاهم والاحترام، وعندها يسهل على كل طرف أن يعذر الآخر ويسامحه.

إن كثيراً من سوء التفاهم يزول بين الناس عندما يتحدثون ويستمعون لبعضهم. ومن بعض الأمثلة على ذلك:

ـ الزوج الذي شعر أن زوجته تتجنبه في المساء وظن أنها لا تحبه، حتى تبين له السبب بعد الحديث.

ـ الزوجة التي ظنت ولعدة سنوات أن زوجها لا يحب والديها لأنه دائم النقد لهما بعد كل زيارة، بينما تبين بعد الحديث أنه يحبهما كثيراً، وكل ما في الأمر أنه يحب قضاء بعض أيام العطلة في نزهة لوحدهما.

ـ الزوج الذي ظن أن زوجته لا تحب الزيارات الاجتماعية مع الناس، إلا أنه عرف بعد الحوار أنها تحب الزيارات كثيراً، إلا أنها ترغب أن تعرف موعد الزيارة بوقت مبكر.

ـ الزوجة التي اعتقدت أن زوجها لا يرغب في أن تعمل زوجته خارج المنزل، إلا أنه تبين لها بعد الحوار أنه يحب لها متابعة مهنتها ولكن بعد أن يبدأ طفلهما الصغير بالذهاب إلى المدرسة.

وقد يتخوف الذين يفضلون التجنب الكامل للمواضيع الخلافية من أن أسلوب الحوار ومواجهة هذه المواضيع من شأنه أن يسبب المشكلات بين الزوجين المتفقين على نمط ما من الحياة والتعامل. ولا شك أن في هذا بعض الحق، ولا يفترض فيما ذكر حتى الآن أن يناسب كل الناس وكل الأذواق وكل الأنواع من العلاقات. ولا بد للزوجين من أن يمتلكا حداً أدنى من الرغبة في انتهاج هذا الطريق، ومن القدرة على إيقاف النقاش بطريقة الوقت المستقطع إذا بدأ الحوار بالاشتداد، ولا بد مما ذكرناه سابقاً من محاولة تطبيق أسلوب «الاستماع والمرآة» في المواضيع الصغيرة وقبل الانتقال إلى المواضيع الأكثر تعقيداً.

ومع ذلك فلا مبرر للخوف، فهذه الطريقة تعرّف كل طرف على مشاعر ورغبات الطرف الآخر بشكل واقعي ومعقول، ولا بد بعد هذه المعرفة من تقديم الدعم والتشجيع للطرف الآخر. وقد لا تنجح هذه الطريقة في علاج زواج تأخر كثيراً وساءت فيه العلاقة بين الزوجين لحدّ كبير، وقد لا تمنع الطلاق، إلا أن التجارب قد أثبتت فائدتها الكبيرة في الكثير من حالات الزواج في العالم.



جدول الاستماع من أجل الفهم

إن كثيراً من المشكلات بين الزوجين قد لا تحتاج لحل غير الاستماع والفهم لما يقوله الآخر:

متى نتحدث؟

أخبر زوجتك أن لديك مشكلة وأنك ترغب في الحديث عنها. وإذا لم يكن الوقت مناسباً الآن فلنتفق على وقت محدد يناسب الطرفين، ويفيد هنا ترك بعض الوقت لتهدأ الأمور بينكما، ولكن من المفضل عدم تأجيل مدة الخلاف العائلي لأكثر من ٢٤ ساعة.

أين نتحدث؟

من أجل الوصول إلى حل معقول، ليكن المكان مناسباً للطرفين، وليس أمام الأولاد أو الأقرباء.

عن ماذا نتحدث؟

يفيد جداً تحديد موضوع واحد يعتبر هو السبب الأساسي للخلاف بينكما.

هل أريد أن أفهم؟

من الصعب أحياناً أن يبدأ الواحد بالاستماع وهو منفعل، ولكن احرص على ضبط عواطفك، وحاول جاهداً الاستماع للآخر لتفهم ماذا يريد أن يقوله.

المرء مرآة الآخر:

حاول أثناء الحديث أن تتأكد من أنك تفهم حقيقة ماذا يقول الآخر، وذلك بإعادة ذكر الجمل التي سمعتها «يبدو أنك تقول...، هل هذا

صحيح؟» ولأن القصد هو الفهم، فحاول أن لا تسأل أسئلة في هذه المرحلة، وأن لا تحاول حلّ المشكلة، واحرص فقط على الاستماع والفهم، ويفيد أن تحاول استعمال نفس الكلمات التي تسمعها كي لا تفترض افتراضات أو تقدم تفسيرات.

هل هناك شيء آخر؟

إن مما يساعد الطرف الآخر على الحديث أن تسأله: «هل تريد إضافة شيء هنا؟».

دورك في الحديث:

وبعد أن ينتهي الطرف الآخر من الحديث، يأتي دورك لتقول ما لديك، وليحاول الطرف الآخر الاستماع والفهم وإعادة ذكر ما تقوله: «والآن بعد أن استمعت لك، أرجو أن تسمح لي بالحديث لأقول ما لدي».

الاستمرار:

وقد تحتاجا إلى تكرار القيام بهذا الحديث والاستماع لعدة مرات، قبل أن تصلا إلى مرحلة يشعر كلاكما بأنه قد قال ما لديه وأنه قد فُهم عليه: «ليس لدي ما أقوله أكثر من هذا، وأشعر أنك قد فهمت ما أريد قوله، فشكراً لك على حسن الاستماع».

الخلاصة:

رأينا في هذا الفصل طريقة معينة في «الاستماع والتأكد من الفهم» أو «طريقة المرآة». ولا تستعمل هذه الطريقة إلا عندما يوافق كل من الزوجين على الحديث في موضوع معين وبهذه الطريقة. فيتكلم أحدهما ومن غير أي مقاطعة من قبل الآخر، إلا عندما يريد أن يلخص ما قاله الأول بعد عدة جمل أو أفكار للتأكد من فهمه، وتحتاج هذه الطريقة لبعض التدريب والممارسة.

إن النقاش والجدال بدون طريقة مبرمجة كهذه، قد يصبح عقيماً كما كان في السابق، ومن غير نتيجة.

إن أهم قاعدة في العلاقة الزوجية السعيدة هي أن يتعلم الزوجان قاعدتين:

١ ـ الاستماع من غير الدفاع عن الذات أو المقاطعة.

٢ ـ الحديث الإيجابي.

ولقد درسنا في هذا الفصل الأمر الأول وهو الاستماع غير الدفاعي، وسنرى في الفصل التالي الموضوع الثاني وهو الحديث الإيجابي.

التدريب على الاستماع والحديث:

اتفق مع زوجك على جلسة أو جلستين خلال هذا الأسبوع (مدة ١٥ دقيقة) لمجرد التدريب على الحديث والاستماع بأسلوب المرآة وتكرار ما يقوله الآخر، وليس لحل المشكلات، وليكن الموضوع من المواضيع القليلة التوتر بينكما. وإذا توتر الحال ونشأت صعوبات، فحاولا استعمال الوقت المستقطع لتخفيف جوّ التوتر، وارجعا للحديث بعد وقت قصير.

حددا من الآن اليوم والوقت المناسب للجلسة القادمة.

ويمكن اختيار الموضوع من جملة الاقتراحات التالية:

موضوع المشاعر والكلام:

- ليس عيباً أن لا نتفق على كل شيء.
- لا مانع لدي أن تسهر مع أصدقائك ليلة كل أسبوع.
- أرتاح لمدة الوقت التي تقضيها مع الأسرة.
- أشعر أحياناً أنك تقصّر في حقّي ومعاملتي.
- يفضل عند الشعور بالغضب مجرد السكوت، فهذا أفضل من التعبير عن المشاعر.
- إنني لا أحب النوم قبل أن نحل المشكلة المطروحة.
- أفضل عندما أكون في مزاج سيء أن تتركني من دون تدخل.
- أفضل عندما أكون منزعجاً أن لا أتحدث مع أحد.

موضوع أمور المنزل:

- علينا أن نشترك معاً في تدبير أمورنا المالية.
- إنني أرتاح لطريقة شراء حاجات المنزل.
- إنني لا أحب أن نستدين مالاً من أحد.
- إذا أردت شراء شيء باهظ الثمن، فإني أفضل أن تخبرني قبل الشراء.
- أريد الحديث معك في كيفية ادّخار بعض الأموال.
- أريد أن تساعدني في بعض أعمال المنزل.
- أرغب في الحديث في موضوع دراسة الأولاد ومدارسهم.
- أعتقد أن من المفيد أن تعمل الزوجة خارج البيت أيضاً.

موضوع الأقرباء:

- إنني أرتاح لطريقة حديثك عن والديّ.
- أعتقد أن من المفيد أن نسكن قرب أهلي.
- إنني لا أرتاح لبعض أفراد أسرتك.
- يسرني أن أقضي بعض الوقت مع أهلك كل شهر.
- أريد الحديث في دعوة أهلي لزيارتنا.

موضوع الأمور المزعجة والمريحة:

- أعتقد أننا نختلف في تقدير أهمية ترتيب المنزل.
- إنني أرتاح لطريقة قيادتك للسيارة.
- أريدك أن تأتي إلى المائدة بسرعة عندما أناديك للطعام.
- إنه من الطبيعي أن نختلف بين الحين والآخر.
- أكره الذهاب إلى السرير في وقت مبكر جداً.
- هناك عادة عندك وهي تزعجني جداً، إنها..
- أحب جدا عادة عندك، وهي..



مواضيع للتدريب على الاستماع والحديث



يمكن أن تقوم مع زوجك ببعض التدريبات على الاستماع والحديث من خلال التعرض لبعض من هذه المواضيع المرفقة:

المهنة: ساعات العمل، العمل الطويل، العطالة عن العمل، تعارض العمل مع مسؤوليات البيت..

الأولاد: الطعام، اللباس، التوجيه، التأديب، المدارس، اللعب، الصلاة، الآداب.

الحوار: متى نتحدث، قضاء الوقت معاً، كيف نتفاهم.

الأعياد: كيف نحتفل، من نزور، الهدايا.

الأنشطة خارج المنزل: متى، مع من، طبيعة الأعمال.

الاهتمامات: الصحية، المهنية، المالية، عملي الخاص.

القرارات: كيف تتخذ، من يتخذها، مشاعري عنها.

إنجاب الأولاد: كم عدد الأولاد، متى، الأسماء.

الأقرباء: أهل الزوج، الزوجة، طبيعة الزيارات والعلاقات، كل متى، المدة.

الأصدقاء: الرجل، المرأة، كم من الوقت، أين، ما يعجبني، ما لا يعجبني.

الخروج من المنزل: كل متى، إلى أين، الأوقات، مع من.

العطل: كيف نقضيها، أين، مع من، من يرتبها، ما نفعل خلالها.

البيت: أين، نشتري أو نستأجر، مساحته، جو البيت، الفرش والأثاث.

أعمال المنزل: التنظيف، الطبخ، الترتيب، ترتيب المفروشات، توزيع الغرف.

العادات: كيفية تناول الطعام، الملابس داخل البيت، النوم، الاستيقاظ، النظافة.

التسلية: التلفزيون، الرياضة، الألعاب، الهوايات، النزهات، القراءة.

وجبات الطعام: ماذا نأكل، متى، أين، كيف نجلس، من يضع الطعام.

المال: كيف نصرف، من يشتري الحاجات، كيف نقتصد، مصروف كل واحد.

المزاج: في الصباح، بعد العمل، نهاية الأسبوع، البكاء، الانزعاج.

الآراء: الدينية، السياسية، ما أهتم به، ما لا أهتم به، أفكاري عن الحياة.

المواعيد: وقت الطعام، العودة في المساء، وقت النوم، الاستيقاظ، وقت الفراغ.

العبادات: الصلاة، المسجد، قراءة القرآن، تعليم الأولاد.

التسوق: من يشتري، كل متى، من يقرر، الأطعمة، الملابس، حاجات المنزل.

الجنس: متى، أين، كيف، من يقترحه، الحديث عنه.

التوتر: أسبابه، كيف أشعر به، أعراضه عندي، ما يعينني، ما يزعجني، كيف تتحملني.

الأذواق: الطعام، ترتيب المنزل، الملابس، برامج التلفزيون، الكتب.

الهاتف: استعماله، التكلفة، كل متى، من يتصل، بمن نتصل، الأولاد.

الخلافات: أسبابها، كيف نخففها، كيف نحلها، كيف أشعر بها.

السفر: كل متى، إلى أين، مع من، الإعداد، النفقات.

- الضيوف: من، كل متى، من يستقبلهم، كيف نستقبلهم، الأولاد.



مهارة الحوار

﴿خَلَقَ ٱلْإِنسَـٰنَ ۝٣ عَلَّمَهُ ٱلْبَيَانَ ۝٤﴾
[الرحمن: ٣، ٤]

بعد أن عرفنا المبدأ الأول لنجاح الخطاب والحوار، وهو كيف نستمع ونتأكد من الفهم، فسنرى في هذا الفصل المبدأ الثاني للحوار، وهو كيف نتكلم.

إذا كانت هناك مشكلة أو صعوبة ما فلا بد من الحديث عنها، وإلا فسينشأ سوء فهم أو شعور بالغيظ والانزعاج. ولكن علينا أيضاً أن نعرف كيف نتحدث عن مشاعرنا السلبية بطريقة ما، ومن دون أن نزيد المشكلة أو الانزعاج.

وليس هذا من الأمور السهلة، وخاصة أنه قد وجد أن من أهم الأمور التي تسيء إلى العلاقة بين الزوجين:

١ ـ عدم رغبة الرجل أن يتأثر بالمرأة. (ولذلك كان التأكيد في الفصل السابق على مهارة الاستماع).

٢ ـ عندما تتحدث المرأة عن موضوع ما فإن أسلوبها قد يحدث التوتر. (ولذلك سنعرض هنا كيف نتكلم).

لننظر إلى الخلاف التالي الذي جرى بين حنان وزوجها سمير عندما دخل إلى المنزل في حالة غضب:

حنان: مرحباً.

سمير: أرجو أن لا تقولي شيئاً، فقد كان اليوم طويلاً ومتعباً.

حنان: وأنا أيضاً كان يومي طويلاً ومتعباً. حتى أن الأولاد. . .

سمير: لقد قلت أن لا تتكلمي معي بشيء. هل أنت طرشاء. إنك لا تسمعين إليّ أبداً!.

حنان: لست أنت فقط المتعب. فلا تضع كل غضبك وتعبك عليّ.

سمير: إنك معدومة الإحساس. أقول متعب، وأنت تزيدين الكلام.

حنان (رافعة صوتها بغضب): إنك لا تعرف مشكلتك. إنك دوماً تفكر بنفسك فقط، ولا تهتم بالآخرين!.

سمير (صارخاً): هكذا إذاً! إنك لا تعرفين إلا لومي وعتابي على الدوام، وكأنني أنا المخطئ دوماً!

(صمت لمدة نصف دقيقة).

سمير: يا حنان، هذا أمر محزن... إنني حزين لما يدور بيننا. (صمت قصير.) إنني لا أريد أن أكون هكذا. أتمنى لو أننا نتحدث في المساء عما يجري بيننا.

حنان: وأنا متعبة الآن، إلا أننا نحتاج للجلوس والحديث.

سمير: حسناً، فمتى يمكن أن نجلس ونتكلم...؟

ما هو الخطأ في هذا الحوار؟

زوجان كل منهما يحب الآخر ويعطف عليه، إلا أن كلاً منهما كان في حالة تعب وإعياء بسبب الضغوطات الكثيرة التي يعاني منها أكثرنا في هذه الأيام. ونلاحظ كيف أن الخلاف بدأ واشتد بسرعة كبيرة في هذا الموقف الحساس. وقد انجرف كل من سمير وحنان إلى الصراع لأن كلاً منهما سمح لعاطفته ومشاعره بالسيطرة على كيفية حديثه مع الآخر، وواضح أن حديث كل منهما كان سلبياً وهجومياً. ومن حسن التقدير أن سمير قد أدرك ما يجري، وأنقذ الموقف بأن تحدث بشكل إيجابي، وطالب بتحديد موعد للجلوس والحديث. إنه من السهل أن ينجرف الإنسان إلى عادة الكلام بطريقة ردة الفعل السلبية، والمعدومة من الصبر واللطف.

يتوقف الحديث السلبي على نوعية الكلمات التي نستعملها، وعلى طبيعة الصوت الذي نتكلم به، كالصراخ بغضب، والتهكم والاستهزاء بالآخر، والشتم واللعن. وعبارات كمثل: «أنك أحمق، ولا تفهم» أو «إنك دوماً تتذمرين وتشتكين»، أو استعمال كلمات لا تساعد أبداً على الحل مثل كلمات التعميم والإطلاق «دوماً» أو «على طول».

وربما كان الأثر الأكثر ضرراً هو في طريقة تفسير كل طرف لكلام الآخر وتصرفاته، فكل منهما يصدر أحكاماً على الآخر، ويلومه بسبب المشاعر التي أحسّ بها، فيبدأ بالهجوم مستعملاً عبارات وضمير «أنت، وإنك». ونلاحظ أن في الحوار السابق عدد من عبارات «أنت وإنك». . مثلاً «أنت طرشاء»، «إنك لا تسمعيني أبداً»، «إنك دوماً تفكر بنفسك فقط»، «إنك لا تعرفين إلا لومي». . .

وسنرى في هذا الفصل كيف أن من المفيد جداً للحديث الإيجابي أن نستعمل ضمير المتحدث «أنا» أو «إني» بدل ضمير المخاطب «أنت».

ولكن لنرى أولاً كيف عاد سمير وحنان للحديث بعد ثلاث ساعات.

حنان: حسناً، لقد اقترحت أن نجلس للحديث. فيمكنك أن تبدأ أوّلاً.

سمير: أعتقد أن ما يحدث لنا هو أمر مزعج. وربما أن كلانا يكون في المساء متعباً. ومن دون أن نشعر نجد أنفسنا في صراع ونزاع. علينا أن. . .

حنان: انتظر قليلاً. تقول لي بأنك منزعج مما يجري في المساء، وأنك لا تعتقد أن كل الخطأ منّي. هل هذا صحيح؟

سمير: نعم. ولكن الأمر ليس مجرد ما يحدث، وإنما تأثير هذا الأمر علينا معاً. إنني أحبك، وأتمنى أن نستمر في هذه المحبة لبعضنا. وأشعر أن مثل هذا النزاع يسيء لمشاعرنا. إنني أخاف أن يدمر هذا حياتنا معاً.

حنان: إنني أفهم الآن. صحيح أن النزاع مزعج، إلا أن قلقك الأكبر هو في تأثير هذا النزاع على حبنا لبعضنا. وتريد لحبنا أن يستمر طوال الوقت.

سمير: تماماً. ولذلك أريد أن نجد طريقة أفضل للتكيف والتصرف في المساء. أريد أن أفعل شيئاً لهذا الأمر، ولا أريد الاستمرار بهذا الشكل، وإلا فسنخسر الكثير.

حنان: حسناً. إنك لا تريد فقط أن نتحدث في الأمر، ولكنك تريد أن نجد طريقة أو مخرجاً لحل ما نحن فيه. أليس كذلك؟

سمير: نعم، طريقة لإيقاف تكرر هذا الأمر.

حنان: هل هناك شيء آخر تريد قوله؟

سمير: كلا فهذا كل ما لدي. ماذا تريدين أنت أن تقولي؟

حنان: أريد أن أقول أولاً أنني سررت عندما قلت بأنك لا تلومني بأنني السبب الوحيد لما يجري. لقد تمكنت من الاستماع إليك بشكل أفضل لأنني لم أشعر بأنني الملامة وحدي على هذا.

سمير: لقد استمعتِ لكلامي بشكل أفضل لأنني أوضحت بأنني لست ألومك على ما يجري.

حنان: نعم، فقد ساعدني هذا كثيراً. ولقد سررت أيضاً عندما قلت بأنك تريد لحبنا أن يستمر، فهذا هام جداً بالنسبة إلي أيضاً، إلا أني سررت أيضاً أنك قلت هذا أولاً، لأننا مررنا في المدة الأخيرة بوقت صعب تساءلتُ فيه إن كنتَ ما زلتَ تهتم بي وتحبني.

سمير: انتظري قليلاً لأتأكد من أنني فهمت كل هذا. لقد تساءلت في المدة الأخيرة إن كنتُ ما زلت أحبك حقيقة. ولذلك فأنتِ سعيدة بسماع قولي أني أحبكِ وأهتم بما يجري لنا. هل هذا صحيح؟

حنان: نعم، هذ صحيح.

سمير: هل تريدين ذكر شيء آخر.

حنان: نعم عندي شيء. لقد كنت دوماً أتطلع إلى عودتك إلى المنزل في المساء لأراك وأتحدث معك. وأنا أفتقد هذا الأمر الآن. ويبدو وكأننا في انشغال دائم، وليس هناك وقت نقضيه مع بعضنا. إننا نفوّت الفرصة في قضاء وقت مفيد مع بعضنا.

سمير: إنك تقولين بأنك تفتقدين الأوقات عندما كنا نلتقي في المساء، حيث نتحدث عما مرّ معنا خلال النهار.

حنان: صحيح. والحديث الآن يساعدنا على معرفة أين نسير، أليس كذلك؟ إلا أنني أريد أن نفعل شيئاً لهذا الأمر! ما هي الأمور أو التغييرات التي علينا أن نقوم بها...؟

تخصيص وقت للكلام:

لندع هذا الحوار ونرى ما هو الأمر المختلف هنا مقارنة مع الحوار الأول.

ربما كان الفرق الأساسي والجوهري أن سمير وحنان قد اتفقا على الجلوس والحديث. لقد استطاعا إيقاف سير الحوار المخرّب، واتفقا على العودة للحديث والاستماع بالشكل البناء الذي رأينا. ولا شك أن هذا الأمر يحتاج لبذل الجهد والالتزام، والذي لا بد منه في العلاقة الزوجية الحميمة.

وبالإضافة إلى الجلوس والحديث، فإنهما لم يستعملا عبارات «إنك وأنت» وإنما كلمات «إنني وأعتقد». ويوحي الحديث باستعمال ضمير «أنا» أن المتكلم مستعد لتحمل بعض المسؤولية عما يجري، وهذا من شأنه أن يشجع حتى الطرف غير المتعاون على الحديث، لأنه لا يشعر بأن كل اللّوم يقع عليه.

ولقد رأينا في الفصل السابق فائدة وجود جلسات متكررة للجلوس والحديث، حتى في المواضيع التي لا يبدو الآن أنها تسبب مشكلة ما. وسوف نعرض في آخر هذا الفصل قائمة أخرى للمواضيع التي يفيد الحديث فيها. إننا عندما لا نتحدث في مثل هذه المواضيع فإننا نحيط أنفسنا بهالة خادعة توحي بالهدوء والانسجام غير الواقعي، وهذا من شأنه أن يؤثر على العلاقة الزوجية. ومع ذلك فإن التعرض لهذه المواضيع قد يسبب بعض الألم.

وتشير بعض الدراسات إلى أن المواضيع التي يتجنب الأزواج الحديث فيها، والتي تعتبر مواضيع ممنوع الحديث فيها، هي من أهم مناطق سوء التفاهم بين الزوجين. صحيح أن الإنسان لا يحب أن يذهب إلى المستشفى لعملية جراحية، ولكن من الأفضل تحمل مشاق زيارة المستشفى المعتادة للكشف الطبي والفحوصات والتأكد من سلامته، فدرهم وقاية خير من قنطار علاج. وليس من السهل أيضاً التعرض لمواضيع حاولنا إخفاءها أو تجاهلها لعدد من السنوات، إلا أن هذا ثمن لا بد من دفعه من أجل علاقة تعيننا على النمو واكتساب مزيد من الحرية والانطلاق والمساواة.

والميزة الكبيرة لمهارات الاستماع والكلام أنها تجعل التعرض لهذه المواضيع أمراً مأموناً وسليماً لكلا الزوجين. وتساعد مهارات الاستماع والكلام الإنسان الذي اعتاد تجنب الكلام وإخفاء المواضيع على مواجهة هذه المواضيع وجهاً لوجه، وتساعده على مقاومة الرغبة الشديدة في إخفاء مزيد من المواضيع والمشاعر السلبية التي اعتاد تجنبها.

الكلام اللطيف والودود:

والأمر الثاني الذي يمكنك ملاحظته في حديث سمير وحنان، الطريقة الإيجابية التي تحدثا بها، لقد عبّر كل منهما عما يريد بشيء من اللطف، مما ساعد الطرف الآخر على الاستماع. وربما كان الأمر الأهم في هذا الخطاب اللطيف هو استعمال عبارات «أنا» بدلاً من اللوم للآخر. ونلاحظ مثل هذا النوع من الخطاب في القرآن، عندما نلاحظ الفرق بين كلام إبليس ﴿رَبِّ بِمَآ أَغْوَيْتَنِى..﴾ [الحجر: ٣٩] أي أنت السبب. وبين كلام آدم الذي فيه تحمل للمسؤولية الذاتية ﴿قَالَا رَبَّنَا ظَلَمْنَآ أَنفُسَنَا..﴾ [الأعراف: ٢٣].

ففي هذا النوع من الخطاب، يتكلم كل طرف عن نفسه موضحاً كيف يشعر وماذا يحتاج. فكم هو الفرق كبير بين عبارة من مثل «لقد كنتُ دوماً أتطلع إلى عودتك إلى المنزل في المساء لأراك وأتحدث معك» وعبارة سلبية من مثل «إنك لا تهتم أبداً بالاستماع إليّ عندما نلتقي في المساء!» إن الحديث بضمير «أنا» أكثر تأثيراً وفعالية من الحديث بضمير «أنت». وعبارة «أنا» تخفف من حدة ما تريد أن تقوله، وحاول أن تقارن بين العبارتين التاليتين:

الأولى: «إنك لا تبالي بحالة المنزل»! حيث يفهما السامع على شكل «إنك تتهمني بالتقصير».

والعبارة الثانية: «إني أشعر بالوحدة عند القيام بأعمال المنزل، ولا أستطيع التعبير عن مشاعر خيبة الأمل التي أحسّ بها».

لقد توقفنا في الحوار السابق بين سمير وحنان في منتصفه عندما بدأ كلاهما بإيجاد حلّ للمشكلة. والسبب أننا سنتناول في هذا الكتاب وبالتفصيل طرائق الوصول إلى حلول للمشكلات والصعوبات. ويمكنك أن تلاحظ كيف أنهما قد وصلا إلى نصف الحل بمجرد تحسين طريقة الكلام والخطاب.

عندما يتحدث الزوجان بطريقة ذاتية «أنا»، وعندما يضمّنا كلامهما معان إيجابية، فإن تحسن علاقتهما يكون في العادة فجائياً وكبيراً.

وليس من السهل أن يبدأ الإنسان بالحديث بالضمير الذاتي «أنا»، فهذا يتوقف على قرار أن يبدأ الإنسان بتحمل مسؤوليته عن مشاعره وحاجاته،

وبأن يكون لطيفاً في التعبير عن نفسه. ويحتاج هذا إلى اكتساب مهارة خاصة في القدرة على الحديث عن الذات.

إن استعمال الضمير الذاتي «أنا» يعني أن لا يعود الإنسان يستعمل عبارات من مثل «إنك دوما. .» أو «إنك أبداً لا . .» أو «علينا أن. .» أو «إنك تجعلني أشعر. .». وإنما أن يستعمل بدلاً منها «أنا أشعر. .» أو «أرغب. .» أو «لا أريد أن. .» أو «أعتقد. .» أو «أنا لا أوافق. .».

إن هناك ثلاث كلمات هامة في اكتساب مهارات الاستماع والكلام، وهي المشاعر والحاجات والرغبات. فهذه الكلمات البسيطة الثلاث «أنا أشعر. .» و«أنا أحتاج. .». و«أنا أرغب. .» تعبر عما نحتاج جميعاً أن ننقله للآخرين للتعبير عن أنفسنا وما نحتاجه من الآخرين لمساعدتنا. ونقول على سبيل المثال:

- «إنني أشعر في الفترة الأخيرة بكثير من الضغط والتعب».
- «وأحسّ بأنني أحتاج لبعض الراحة».
- «وأرغب أن تفهم ماذا يعني هذا بالنسبة لي، وربما تستطيع مساعدتي بالبحث عن طريقة للحصول على تلك الراحة».

والأمر المهم أن يتكلم الإنسان بعبارات ذاتية، ويتحدث عن نفسه باختصار ودون إطالة. ومن الصعب على بعض الناس اكتساب مثل هذه المهارة، وقد يحتاجون لكثير من التشجيع والصبر إذا كان عندهم بطء في هذا الأمر.

أهمية التعبير عن المشاعر:

إن هناك أهمية كبيرة للتعبير عما تشعر به، ولاحظ مدى فائدة أن تقول: «إنني أشعر بالوحدة عندما لا نقضي وقتاً كافياً مع بعضنا»، وكيف أن هذا أفضل من قولك: «إنك لا تقضي معي الوقت الكافي في البيت!» فالتأكيد في هذه العبارة ليس على العمل الخطأ الذي يقوم به الآخر، وإنما على المشاعر التي أشعر بها بسبب الحالة، وما هو الأمر الذي أريده أن يتغير.

ويخطئ بعض الناس عندما يحاولون التعبير عن مشاعرهم، عندما

يقولون: «إنني أشعر» إلا أنهم يتابعون الكلام بالتعبير عما يفكرون بدل الحديث عما يشعرون به. فقد يقول الواحد «إنني أشعر أنك تكثرين من النقد واللوم!» أو «أشعر أنك لا تثق بي!» فهذه الجمل عبارة عن آراء وأحكام سلبية، وليست مشاعر.

وكقاعدة بسيطة، إذا استطعت وضع عبارة «أنا أعتقد» بدل عبارة «أنا أشعر» فهذا يعني أن هذه ليست مشاعر. وإذا استطعت أن تقول عبارة «إنني» فهذا يعني أنها مشاعر. وكمثال على هذا فإن عبارة «أنا أشعر بالقلق» تشير إلى مشاعر لأنها تعني (إنني قلق) ولا تعني (أنا أفكر بالقلق). وعبارة «أنا أشعر بالغضب» تعني (إنني غضبان). بينما عبارة «أنا أشعر أنك تسيئ معاملتي» تعني (أنا أعتقد أنك تسيئ معاملتي) فهي ليست مشاعر وإنما وجهة نظر أو حكم. ولأجعلها مشاعر فإن عليّ أن أقوم ببعض التغييرات، كأن أسقط كلمة «تسيء» وأضع مكانها «أنا متضايقة منك» أو «أنا غاضبة منك لأنك تكلمني بهذه الطريقة».

وهذه نقطة هامة، لأنه يمكن للزوجين بسهولة أن يستعملا كلمة «أشعر» بشكل خاطئ. مثال: «أشعر أنك لا تريد أن تتحدث معي» (والتي هي في الحقيقة حكم، ويصعب الاستماع إليها) بينما الأفضل منها: «أشعر بخيبة الأمل والعزلة عندما لا تتكلم معي كثيراً».

إن الإنسان عندما يعبر عن مشاعر أصلية حقيقية فإنه يكون أكثر صراحة ووضوحاً، ويستطيع أن يقول حتى الأمور الصعبة ولكن بطريقة تساعد الآخر على الاستماع. مثال: «أشعر بالقلق لأنه قد يبدو كلامي انتقاداً، فأنا لا أريد جرح مشاعرك، إلا أنني أشعر بالحزن عندما تعامل الأولاد بهذه الطريقة، وأشعر بالغضب لهذا الأمر، وأريدك أن تكون أكثر لطفاً معهم».

مشاعر الرجل ومشاعر المرأة:

يصعب على بعض الناس الكلام عن مشاعرهم وأحاسيسهم، هذا بالإضافة إلى أنهم قد لا يدركون هذه المشاعر. والرجال عادة أكثر بعداً عن حقيقة مشاعرهم كالصبيان الصغار الذين يعتقدون بأنهم لا يشعرون بغير

المشاعر القوية كالغضب. وهناك كثير من الأمور والممارسات التي تبقي المشاعر محبوسة فلا يشعر بها صاحبها. وقد يتطلب الأمر وقتاً وممارسة وشجاعة ليشعر الإنسان بحقيقة مشاعره، وخاصة المشاعر الرقيقة كالحنان والشوق. وقد تختفي تحت سطح مشاعر الغضب والجرأة مشاعر حقيقية من الإحباط والألم وانعدام الأمن والخوف والحزن.

وبالمقابل فإن معظم النساء قد تعلمن كبنات صغيرات أن بعض المشاعر كالغضب وخيبة الأمل غير مقبولة، ولذلك فإنهن عادة لا يدركن أن لديهن هذه المشاعر. والمشكلة أن مثل هذه المشاعر تتحكم وتسيطر على حياتنا بشكل خفي، لا نلاحظه حتى نبدأ بإدراكها والتعبير عنها. ويخفف الحديث عن مشاعرنا هذه من تأثيرها وسيطرتها على حياتنا، وتقربنا من بعضنا البعض، وتساعدنا على أن نكون أكثر إنسانية وأكثر قربا للطبيعة البشرية.

والشيء المشجع في تعلم مهارات الاستماع والكلام، أنني كلما تكلمت من دون مقاطعة السامع، كلما أحسست أكثر بمشاعري الحقيقية، واحتياجاتي وأحلامي التي لم أكن أعرفها، ولم أظن أنني أحملها.

أسباب مشاعر الغضب:

إنني عندما أتكلم عن طبيعة مشاعري فالغالب أن يترافق هذا بعبارة «بسبب» أو «لأنني» كي يعرف السامع ما يجري تماماً بالنسبة لي. ومثال هذا: «إنني قلقة عليك لأنك لا تقوم بأية تدريبات من أجل صحتك بسبب أن أمر سلامتك يهمّني» أو «إني أشعر بالألم بسبب أني ذكرت لك هذا الأمر من قبل إلا أنه يبدو أنك قد نسيته» أو «أنزعج عندما تصحح لي بعض أخطائي بسبب أن هذا يذكرني بأيام المدرسة حيث هي ذكريات مؤلمة، وليس هذا ذنبك أو خطأك».

وكما ترى هنا أن عبارة «بسبب» تساعدك على فهم مشاعر المتحدث المتعلقة بما يجري، فليس القصد التهجم عليك أو تفسير تصرفاتك وأعمالك. ومن الواضح أنه لا يفيد أن أقول مثلاً: «إنني منزعجة لأنك لم تسألني عما جرى معي خلال اليوم بسبب أنك لا تبالي ولا تهتم بي».

والأفضل منه قول: «إنني منزعجة أنك لم تسألني عما جرى معي خلال اليوم لأن سؤالك هذا يساعدني على التقرب منك ويشعرني باهتمامك بي». وخلاصة هذا الأمر أنني أحتاج للكلام عما يجري في داخلي أنا، وليس الكلام عما يجري في داخلك أنت.

ولا شك أننا قد نخطئ أحياناً في استعمال مثل هذه العبارات، مما قد يحوّل الحوار إلى صراع ونزاع. ولذلك فإن الهدف من تعلم مهارة الاستماع والكلام هو مساعدتنا على الحوار وفهم بعضنا البعض. ويفيد إذا رأينا ارتفاع حدة النقاش والجدال، أن نستعمل طريقة «الوقت المستقطع» حيث نتفق على إيقاف الحوار والعودة إليه بعد مدة تقارب النصف ساعة.

الكلام الإيجابي:

يتلخص موقف المتحدث الذي يستعمل مهارة الاستماع والكلام في أنه يقول بحاله وليس بكلماته فقط: «أريد أن أكون صريحاً معك، وإنني مهتم بك ولا أريد جرح مشاعرك». ولذلك يفيد جداً أن يتضمن الكلام إشارات إيجابية مشجعة، كمثال: «أريد الكلام معك، إلا أنك تتحدث طويلاً على الهاتف، وأعلم أن السبب أنك حريص على مصلحة الآخرين ولذلك لا تريد قطع الكلام معهم».

ومثال جيد على الكلام الإيجابي هو ما رأينا في الحوار الأخير الذي دار بين سمير وزوجته حنان، حيث تضمن الكلام: «أنا لا ألومك.. أنا أحبك.. لا أريد أن نستمر بهذا الشكل.. لقد سررت أنك قلت..» وقد أبدى كلاهما درجة رفيعة من النضج في قدرتهما على الكلام الإيجابي.

وبالطبع يحتاج هذا النوع من الخطاب الإيجابي إلى بعض الجهد، فإذا انزعجت مثلاً من أمر ما قام به الطرف الآخر، فإنك قد تحتاج إلى تغيير الأمر قليلاً لتعبّر عن تقديرك له، أو لتظهر بعض التفهم لموقفه، فتقول مثلاً «يؤسفني أن الأمور كانت قاسية وصعبة عليك في الفترة الأخيرة».

ويفيد كذلك أن تتوقف بعض الشيء أثناء الكلام لتقول شيئاً مثل: «لا أستطيع أن أعبّر لك كم يسعدني سماعك إلي بهذا الشكل، ويشعرني بالراحة».

ومن المتوقع أن تظهر الدراسات أن للنقد أثراً سلبياً مدمراً على العلاقات بشكل أكبر من أثر التشجيع والدعم.

اطلب ما تريد بشكل مباشر:

إن الكلام بطريقة العبارات الشخصية ليس فقط لجلسات التدريب على الاستماع والكلام، وإنما هو لمواقف الحياة الواقعية. وكم هي المشكلات التي تنشأ في الحياة اليومية بسبب أن الإنسان لا يقول ما يريد أو يرغب بشكل مباشر وصريح.

ويعتقد بعض الناس أن من اللطف والأدب أن لا يتكلم الواحد بصراحة عما يريد، وأن عليه أن يجيب على كل ما يُعرض عليه بـ «لا بأس» أو «حسناً» أو «لا مانع لدي». فقد يُسأل مثلاً إن أراد شيئاً من الشاي وهو في الحقيقة يريد قهوة، إلا أنه لا يعبر عن رغبته ويكتفي بعبارة: «حسناً، لا بأس». أو عندما يُسأل عما يريد من طعام على العشاء، فلا يقول ما يريد حقيقة. إن من المهم للنمو الذاتي للإنسان، ولتطور علاقته الزوجية مثلاً أن يعبّر تماماً عما يريده أو يفضله، وأن يطلب ما يريد بشكل مباشر بدلاً من محاولة إخفاء الفروق بينه وبين الطرف الآخر، والطلب المباشر أفضل بكثير من مجرد الإشارة أو السكوت:

«أريد أولاً أن أستريح قليلاً، ثم أذهب بعد ذلك».

«أحتاج لوقت للتفكير في هذا الأمر».

«أريدك أن تغسل أواني المطبخ».

«أفضل لو أنك ترتدين قميصاً غير هذا».

«أريد أن نخفض الصوت قليلاً».

«أرغب أن أسمع منك أكثر قولك أنك تحبني».

وقد يحتج أحد الأزواج قائلاً: «ولكن إذا كان يحبني ويهتم بي، فإن عليه أن يعرف ماذا يزعجني أو ماذا أريد من غير أن أقول له». أو «عليها أن تعلم موقفي وماذا أريد، ولا أحتاج أن أخبرها بذلك». ولكن حتى لو أنك أخبرت زوجتك بما تريد ولكن لم تسمع، فإن العلاقة الزوجية وما فيها من

عهد وارتباط تتطلب منك أن تعود فتخبرها مرة وأخرى عن حقيقة ما تريد حتى تسمعك. إن مجرد الاستياء بصمت لا يحقق للإنسان أي نتيجة، والأفضل منه أن تتكلم عما تريد بشكل واضح ومباشر. ويمكنك أن تقول مثلاً «إذا تكلمت لك عن صعوباتي مع والدي، فإني أفضل أن لا تعطيني نصائح في هذا، والذي أريده منك هو أن أشعر أنك تفهم كم هو الأمر صعب عليّ. وهذا من شأنه أن يكون عوناً كبيراً لي». إن الكثير من الأزواج قد لا يعرف أحدهما ماذا يريد الآخر، ولا يفصح كل منهما عما في نفسه بوضوح وصراحة.

والكلام المباشر والصريح لا يعني أبداً المطالبة أو الإلحاح بالطلب، فقد وجد أن بعض الأزواج قد انخفض بينهم الشجار كثيراً عندما طلب منهم التوقف عن المطالبة بالأمور كحقوق مفروضة لهم، وأن يطلبوها كخدمة تقدم لهم. فبدل أن يقول: «عليك أن تحضّري لي هذا» يمكن أن يقول: «هل يمكن أن تحضّري لي هذا».

يوم لك ويوم لها:

إن العلاقة الصحية المتوازنة هي التي يستطيع فيها كل زوج أن يتكلم عما يريد بوضوح، وعندما يطلب منه أمر أن يقول بصراحة نعم أو لا. وليس من التكافؤ أو العدل أن يكون لأحد الزوجين السيطرة الكاملة على أمر من الأمور كصرف المال مثلاً، أو تنظيم أمور المنزل، أو من يربي الأولاد. ومن الممارسات التي ينصح بها عادة ما يسمى طريقة الأيام المفردة والأيام المزدوجة. حيث يقسم الزوجان الأيام بينهما، فالأيام المفردة من الشهر مثلاً للزوجة (١، ٣، ٥ . . .) والأيام المزوجة للزوج (٢، ٤، ٦، . .) ففي اليوم المفرد تستطيع الزوجة أن تطلب أمراً ما من الزوج، وفي اليوم المزدوج يكون من حق الزوج أن يطلب بشرط أن يكون الأمر ممكناً ومقبولاً.

وكمثال على هذا:

«هل لك أن تعدّ طعام الفطور؟».

«أرجو أن تعطيني (٢٠) دقيقة أرتاح فيها في هدوء عندما أعود مساء من العمل».

«هل لك أن تساعدي الأولاد مساءاً في كتابة وظائفهم».

«هل تأخذني مساءاً لتناول العشاء خارج المنزل».

وتفيد هذه الطريقة بشكل خاص الأزواج الذين لديهم صعوبات في طلب وتحديد رغباتهم، فمثل هذه الأعمال تفيد في إيجاد شيء من التكافؤ والتوازن بين الزوجين، فلكل منهما حقوق وواجبات. والهدف من تعلم مهارات الاستماع والكلام ليس فقط تحسين التخاطب والحوار بين الزوجين، ولكن مساعدتهما على نمو المحبة والتكافؤ بينهما. إن الناس يختلفون وإن ربط بينهم عقد الزواج، وكل منهما حرّ في استقبال الحب وتقديمه، فكل طرف يحتاج أن يسمع من الآخر ماذا يريد وبماذا يرغب، ليستطيع كل منهما تقديم الشيء المطلوب الذي يرغبه الآخر، ولا شك أن هذا ينم عن المحبة والاحترام.

وقد يكون الموقف الكريم أحياناً بالتخلي عن الرغبة الشخصية لتحقيق رغبة الآخر: «أفضّل في يوم العطلة أن أستلقي في السرير لوقت متأخر، ولأنك تحبين النهوض المبكر للخروج إلى السوق، فسأختار النهوض المبكر للخروج معك». فالعلاقة المتكافئة بين الزوجين ليست عبارة عن تعادل في أهداف رياضية بين الطرفين.

هل هذه طريقة بطيئة؟

وقد يحتج بعض الأزواج أن طريقة تعلم مهارات الاستماع والكلام عبارة عن طريقة بطيئة في الحوار، وأنهم كانوا في الماضي ينهون الجدال بسرعة سواء بالصراخ أو غيره، ومع ذلك فلم يحدث بينهما انفصال أو طلاق، وأنه لا صبر لديهم في انتظار جواب الطرف الآخر، وأنهم قد يشعرون بالإحباط وهم في انتظار تجاوب الطرف الآخر وتعبيره عما يريد.

ولا شك أن هناك حقاً في أن هذه الطريقة ستخفف من سرعة الجدل والنقاش، إلا أن مهارة تخفيف سرعة الجدال، والاستماع من دون تكرار

الدفاع، والكلام الإيجابي سيعين كل الأزواج، وخاصة تخفيف سرعة جدال الزوجين في حالة الغضب والصراع. فعندما يكون الإنسان في غضب وانفعال فإنه قد يقول كلاماً لا يساعد في حلّ الأزمة، ولا يسهل على الطرف الآخر أمر الاستماع. ولذلك نستفيد من كل الطرق التي تدفعنا إلى تخفيف السرعة، وإلى التفكير المتأني فيما نقول. ونستطيع عندها أن نعطي انتباهنا إلى الحاجات الحقيقية والاهتمامات والأحلام التي كانت مختفية تحت سطح المشكلة بين الزوجين، مما يعين كل طرف على فهم الطرف الآخر، وتلبية حاجاته.

«إن الطرف الآخر غير متعاون»:

ومن الاعتراضات التي نسمعها أحياناً أن يقول أحد الزوجين عن الآخر أنه غير متعاون «إنه لن يحاول حتى تجريب هذه الطريقة» أو «إنها ترفض التعاون في هذا العمل».

وقد يعتقد كل طرف أن سلوك الطرف الآخر مزعج، وأنه لا يتوقع أن يتمكن من تغيير تصرفات الآخر. إن كل طرف يستطيع مساعدة الآخر على التغيّر من خلال أن يتغير هو نفسه. فعندما يتكلم طرف عن مشاعره، أو عندما يصغي ويهتم لما يريد الآخر أن يقوله، حتى وإن لم يكن هذا ما يريد هذا الطرف سماعه أو الحديث فيه، فإنه بذلك يعين الطرف الآخر على التغيير بشكل غير مباشر. ومن الخطأ أن يتخذ الإنسان موقف «إنني لا أستطيع فعل شيء لأنك لا تتكلم معي» إن حلّ النزاعات والمشكلات يبدأ بتغيير «أنا» وبتغيير موقفي، قبل تغيير الآخر.

وقد لا يستطيع طرف أن يحدث تغييراً فورياً، بل قد يعارض ويقاوم نفس التغيير الذي يدعو الآخر إليه، إلا أن المثابرة والاستمرار ستؤتي أكلها. ويفيد كذلك الإصرار واللطف والأدب مع التغيير المتدرج، حيث يؤدي هذا بالمقابل إلى إصرار ولطف الطرف الآخر.

ولا شك أنه يصعب الأمر إذا كان أحد الطرفين غير متعاون، فمن المفضل أن يكون هناك اتفاق متبادل على استعمال طريقة مهارة الاستماع

والكلام، وطريقة المرآة في تخاطب الطرفين. وإذا كان أحد الزوجين عنيداً، فلا بد أن هناك سبباً، ولذلك لا بد من التأكيد مرة أخرى على تطبيق طريقة الاستماع والكلام لفهم ماذا يدور بين الزوجين. ولا بد كذلك من أن يحصل كل طرف على فرصة للحديث، وعلى أن يفهم الطرف الآخر ما يريد قوله.

لقد قالت زوجة مرة بعد أن استعملت مع زوجها مهارة الاستماع والكلام: «لقد استطعنا تحديد (٦) مشكلات احتجنا للحديث فيها. لقد ظننت أني أعرف تماماً موقف زوجي في هذه المواضيع، ولكنها كانت مفاجأة لي أن سمعت كلاماً عن موقفه، لم أعرفه ولم يخطر في بالي. إني حقيقة أرغب في مزيد من التعرف على زوجي وعلى آرائه في هذه المواضيع وغيرها».

استرجاع الماضي:

ويسأل بعض الأزواج إن كان مناسباً تذكر الماضي واسترجاعه بين الزوجين في جلسة الحديث بينهما، أوأن الأفضل التركيز على الوقت الحاضر وعدم ذكر الماضي؟ إن من النافع جداً التركيز على الوقت الحالي الذي بين أيدينا، فعندما يعود الزوجان إلى الحديث في تفاصيل وجزئيات خلاف وقع في السابق، فالعادة أن يكون هذا في إطار الجدل، وفي إفحام الآخر، فيذكر كل منهما ماذا قال هو، وماذا قال الآخر وهكذا... إن الأمر المهم هنا هو بماذا نفكر وبماذا نشعر اليوم، وليس ما نذكره مما قلناه في وسط نقاش ساخن البارحة.

ولكن الماضي مهم أيضاً، فعندما يتحدث زوج عن مشاعر الغضب التي يشعر بها الآن، فقد يلومه الطرف الآخر على أنه يبالغ في كلامه وفي ردة فعله. والسبب في هذا أن جذور مشاعر كل طرف تمتد عميقة في الآلام التي تعرض لها كل منهما في السابق، وقد يمتد هذا ليصل لأيام الطفولة. فالكثير من مشاعرنا في موقف معين (٩٠٪) قد لا تكون له علاقة مباشرة مع هذا الموقف بالذات. ولذلك فمن شأن الحديث الآن والتعبير عن المشاعر والأحاسيس، والسماح لهذه المشاعر بالخروج المضبوط إلى السطح، أن يزيل حرقة الماضي، ويشفي آلامه.

وقد تكون هناك أحياناً حاجة كبيرة للحديث عن الماضي، فمن الخطأ أيضاً أن نقول دوماً: «لا تذكر الماضي أبداً». ويفيد أن يتفق الزوجان بشكل مسبق عن طبيعة الموضوع الذي يتناقشان فيه، وأنه إذا ظهر إلى السطح موضوع من المواضيع الماضية، أن يتفقا على تحديد موعد جلسة أخرى للحديث في هذا الموضوع القديم.

الخلاصة:

لقد رأينا في هذا الفصل كيف نتحدث مع بعضنا البعض. فبدل أن يلوم بعضنا الآخر بالحديث عن «أنت» و«إنك»، من المهم أن يكون حديث الإنسان إيجابياً وذاتياً عن نفسه، وذلك باستعمال ضمير «أنا» و«إني» للتعبير عن مشاعرنا وحاجاتنا ورغباتنا. وهذا هام وخاصة أثناء جلسة تعلم مهارة الاستماع والكلام.

ومن المفيد أيضاً أن يتحدث الإنسان عن نفسه في الحياة اليومية، فيتكلم عن حاجاته، ويطالب بما يريد، بدلاً من الافتراض أن على الطرف الآخر أن يعلم بماذا يريد. ويمكن لطريقة الأيام المفردة والمزدوجة أن تعطي طريقة بسيطة لبناء التوازن في العلاقة الزوجية.

ورأينا كيف أن الاستماع والكلام بهذه الطريقة من شأنه أن يحلّ معظم المشكلات التي يواجهها الزوجان.

ولكن يبقى السؤال: كيف يمكن أن نتخذ قراراً عندما يبدو وكأن هناك حاجات متعاكسة متضاربة؟ وهذا سيكون موضوع فصل «كيفية اتخاذ القرارات» في هذا الكتاب.





جدول الكلام المناسب وغير المناسب



حاول أن تنظر في هذا الجدول مع زوجك.

الكلام غير المناسب والذي لا يبدي الاحترام	الكلام المناسب والذي يبدي الاحترام الشخصي
١ ـ ضمير «أنت»: يستعمل الزوجان «أنت» بدل «أنا» للانتقاد، أو لكشف عيوب الآخر. «إنك لا تفهم.. أنت تغضبني.. إنك مثل..»	**٢ ـ ضمير «أنا»:** تكلم بضمير «أنا» للتعبير عما تشعر أو تحتاج أو تريد. «أفضّل أن.. أنزعج من.. سررت عندما.. أحتاج وقتاً للتفكير..»
٢ ـ الاتهام والهجوم: لعلك تعلم من التجارب السابقة أن النقد أو التذكير أو التوبيخ في نفس وقت العمل لا يفيد، ولا يشجع على التغيير.	**٢ ـ خصص وقتاً للحديث:** الأفضل تحديد وقت للجلوس والحديث عن المشكلات، وحاول أن تركز على نفس الموضوع، وليستمع كل طرف للآخر، ويحاول كل طرف تلبية حاجات الآخر.
٣ ـ الصمت: قد ترتاح بأن تكون ضحية صامتة أو رافضة للكلام، إلا أن هذا لا يساعد الموقف أبداً. ولا يفيدك كذلك إخفاء غضبك لتحقق الانسجام، أو الموافقة لمجرّد الرغبة «بالسلامة».	**٣ ـ الانفتاح:** قل ماذا يزعجك، وماذا تريد أو تحب، بدلاً من أن تتوقع أن زوجك يعرف ما تريد. وكرر ذكر هذا الأمر حتى تشعر أنه فهم ما تريد قوله.

٤ ـ المرآة: اتفقا في حالة التوتر على تطبيق المرآة في الكلام والاستماع، بحيث يلخص كل طرف كلام الآخر. وتأكد من صحة فهم ما سمعت، ولا تظن أن هذا تصنعاً عندما تتفقا عليه.	٤ ـ المقاطعة: وخاصة عندما تحاول قراءة أفكار الطرف الآخر، أو تحليل كلامه، أو الجدل، أو إبداء النصائح، أو طرح الأسئلة لتغيير الموضوع.
٥ ـ محاولة الفهم: إذا زادت شدة التوتر كثيراً، فحاولا «الوقت المستقطع» لتهدئة الأمور. ويمكنك العودة بقول: «أريد أن أفهم ما تريد قوله»، ومن ثم استعمل المرآة لتعكس ما سمعته.	٥ ـ شجار غير عادل: كالسخرية والاستهزاء، أو التنابز بالألقاب، أو الصراخ الغاضب، أو استعمال كلمات «دوما، وعلى طول، أبدا لا..» فهذا الخطاب يضعف ويمكن أن يحطم العلاقة الزوجية.

التدريبات:

أ ـ معرفة المشاعر والتعبير عنها:

حاول أن تتعرف فيما إذا كانت الجمل التالية تعبّر عن مشاعر أم لا:

- أشعر أنك أذكى منّي.
- أشعر بالإنزعاج لأنك أعطيت الأولاد الصغار مفتاح البيت.
- أشعر بالقلق الشديد في حالات الخطر.
- أشعر أنك لا تعود تلاحظني عندما تكون مهتما بأصدقائك.
- أشعر بشيء من الملل اليوم، ولا أدري السبب.
- أشعر أني أزعجك وأني أشكل عبئاً عليك.

ب ـ الكلام بالعبارات الذاتية «أنا»:

ليحاول الزوجان القيام بالتمرين التالي، وبحيث يتناوبان في تطبيقه. يقوم كل منهما بالكلام مع الآخر بعبارة «أنا»، وباستعمال بداية الجمل المذكورة في الأسفل. ويمكن ـ إذا كانت هناك صعوبات ما ـ نقاش هذه الصعوبات:

- أشعر بالسعادة عندما أراك...
- أشعر بالحزن عندما تقوم...
- أشعر بالتشجيع عندما أراك...
- أنزعج عندما تكون...
- يعجبني جداً عندما أراك...
- أشعر بالغضب عندما تكون...
- أشعر بشكل إيجابي عن نفسي عندما تقوم...
- أشعر أنك لا تعيرني اهتماماً عندما أراك...
- أشعر بالخجل عندما تكون...
- أشعر بالراحة والاطمئنان عندما تقوم...

ج - استعمال أسلوب المرآة في الاستماع:

ليختر الزوجان من المواضيع التالية للتدريب على الحديث والاستماع، بحيث يتحدث أحدهما ويستمع الثاني محاولاً إعادة ما سمعه بأسلوب المرآة. والمقصود هنا مجرد محاولة فهم الآخر وليس حلّ المشكلة.

- علينا أن نشترك في رعاية الأولاد بشكل متكافئ.
- علينا أن نشترك في تربية الأولاد وتأديبهم.
- أنا مستعدة للانتقال من مدينة لأخرى إذا تطلب عملك هذا.
- أريدك أن تعمل بشكل أقل من الوضع الحالي وتقضي مع الأسرة وقتاً أطول.
- إنني أحبك وحتى عندما أنزعج من عمل عملته معي.
- أريدك أن تعينني في واجباتي الدينية.
- إننا نختلف بعض الشيء في رؤيتنا لبعض الأمور الدينية.
- إن العلاقة الجنسية بيننا هي من الأمور الهامة بالنسبة لي.
- إنني أرى أن نؤخر إنجاب الأولاد قليلاً.
- إنني أجد حرجاً في الكلام معك عن الأمور الجنسية.
- أريد أن نخصص عشر دقائق كل يوم للحديث في شؤون البيت.



لغة الرجل ولغة المرأة

«إني أجد من نفسي أني لم أطف بالبيت حتى حججت»
(عائشة تقول لزوجها النبي)

تعود كثير من الصعوبات التي يواجهها الأزواج إلى اختلاف اللغة التي يتحدث بها الرجل والمرأة أو الزوج والزوجة. فقد تكون للغة الرجل وللغة المرأة نفس الكلمات إلا أن لهما معان ومشاعر مختلفة، ولا بد لكل منهما من تعلم لغة الآخر ليستطيع ترجمة كلامه وفهم معانيه. ولنتصور أن هناك قاموساً لترجمة لغة الرجل ولغة المرأة، فعندما ينشأ خلاف أو سوء تفاهم، فلا بد حينها من رجوع كل منهما إلى هذا القاموس اللغوي ليحاول كل منهما فهم عبارات الآخر، أو الذهاب إلى مترجم يترجم لهما ما يقوله كل منهما، وبذلك يتحقق التفاهم بينهما. ولذلك علينا أن ندرك أن كثيراً من حالات سوء التفاهم بين الزوجين قد تعود ببساطة لخطأ في الترجمة بين لغتيهما.

فمن أجل أن تعبّر المرأة عن مشاعرها، فإنها تستعمل عادة لغة شاعرية بما فيها من التشبيه والإطلاق والتعميم. ومن النادر أن تقصد المرأة نفس المعنى الذي يقصده الرجل، حتى وإن بدا وكأنهما يستعملان نفس الكلمات أو المصطلحات. فعندما تقول المرأة لزوجها مثلاً: «إنك لا تستمع إلي أبداً»، فإنها لا تقصد من كلمة «أبداً» أن تؤخذ بشكل حرفيّ. وإنما هي تستعمل هذه الكلمة «أبداً» لتعبّر عن درجة انزعاجها أو خيبة أملها في تلك اللحظة. ومن الخطأ الكثير الوقوع أن تفهم بشكل حرفي وكأنها حقيقة تقول بها المرأة.

بينما يستعمل الرجل لغة حرفيّة لينقل معاني حقيقية ومعلومات. ومن

خطئه المتكرر أنه يفهم عبارات المرأة فهما حرفياً، ولذلك فهو يخطئ فهم حقيقة ما تقصده المرأة، ولذلك تكون ردّة فعله بطريقة غير ما تتوقعه الزوجة. فنجد الرجل يجيب المرأة مثلاً لما قالته أنفاً: «ها أنا ذا جالس أستمع إليك الآن، فكيف تقولين أنني لا أستمع إليك أبداً!» ومن الواضح أنه فسّر كلامها تفسيراً حرفياً.

وسنرى في الأمثلة التالية بعض الأخطاء الشائعة في ترجمة لغة المرأة ولغة الرجل.

❦ ❦ ❦

الشكاوي الشائعة التي تنشأ عن خطأ في الترجمة

تقول المرأة	جواب الرجل
ـ «إننا لا نخرج معا أبداً»	«هذا ليس صحيحاً، لقد خرجنا البارحة»
ـ «الكل يتجاهلني»	«أنا متأكد أن هناك من ينتبه إليك»
ـ «إنني تعبة، ولا أستطيع أن أقوم بأي عمل»	«هذا غير معقول، هل أنت يائسة»
ـ «البيت دوماً في فوضى»	«إنه ليس دوماً في حالة فوضى»
ـ «لا أحد يستمع إلي أبداً»	«إلا أنني جالس أستمع إليك الآن»
ـ «إنك لم تعد تحبني»	«طبعاً أحبك، ولهذا أنا هنا»
ـ «لا شيء يسير كما نريد»	«وهل تقصدين أنني السبب»
ـ «إنك دوماً مسرع»	«غير صحيح، يوم الجمعة كنا مرتاحين»
ـ «أريد منك مزيداً من الاهتمام»	«هل تعنين أنني لا أهتم بك»

ونلاحظ كيف أن الرجل يفهم كلام المرأة فهما حرفياً، مما يجعله لا يفهم حقيقة ما تريد قوله، وبالتالي يكون جوابه مسبباً لسوء تفاهم وجدال.

ولعلنا نقول أن من أكبر مشكلات العلاقات الزوجية هي الكلمات والعبارات التي لا تشعر بالمحبة، أو العبارات الغامضة. ولذلك فلا غرابة

أن أكثر ما تشتكي منه المرأة قولها: «لا أشعر بأن زوجي يسمع ما أقول». والأعجب أن هذه العبارة نفسها تتعرض لسوء الترجمة في فهم الرجل، مما يجعله يحاول أن يناقشها بأنه يفهم كلامها، وأن بمقدوره أن يعيد إليها كل ما قالته، وأنها مخطئة في مشاعرها. بينما يمكن بكل بساطة أن تكون الترجمة الدقيقة لكلامها بالشكل التالي:

«أشعر وكأنكَ لا تفهم علي تماماً كل ما أريد قوله، فهل لك أن تساعدني لتجعلني أشعر باهتمامك فيما أقول؟».

ولا شك أنه إن فهم الرجل شكواها بهذا الشكل فسيقل جداله معها، وستكون استجاباته أكثر إيجابية. وبسبب عدم معرفة الرجل لأسلوب المرأة في التعبير عن عواطفها ومشاعرها فإنه يحاول أن يصدر أحكامه على كلام المرأة، أو يحاول إبطال صحة مشاعرها وأنها على خطأ أن تشعر بهذا الشكل.

ويا حبذا لو يحاول الرجال والنساء أن يعيدوا فهم ما يفهمونه من كلام بعضهما البعض، وخاصة وقت الخصام والجدال، حيث تكثر أخطاء الترجمة بينهما، ويا حبذا أن يعودوا إلى النظر في قاموس مفرادت الرجل والمرأة.

ولنحاول فيما سيأتي ترجمة ما يمكن أن تقوله المرأة، مع النظر إلى فهم الرجل عندما يقوم بالترجمة الحرفية، وما يمكن أن تكون عليه الترجمة الأصح لما تحاول المرأة التعبير عنه.

«إننا لا نخرج معاً أبداً».

قد يفهم الرجل:

«إنك لا تقوم بواجبك أبداً، وكم خاب ظنّي بك الآن. إننا لم نعد أبداً نقوم بأي عمل مع بعضنا لأنك كسول، وغير عاطفي، وممل».

الترجمة الأصح:

«إني أشعر بالرغبة في الخروج وفعل شيء مع بعضنا.

إننا دوماً نستمتع بقضاء الوقت معاً، وإني أحب أن أكون معك.

ما رأيك؟ لقد مضت عدة أيام لم نخرج معاً».

«الكل يتجاهلني».

قد يفهم الرجل:

«إنني غير سعيدة أبداً. لا أشعر أني أحوز على الانتباه الذي أحتاجه، ولا أمل لي في شيء. إنك لا تنتبه إلي، والمفروض فيك أن تحبني. عليك أن تخجل من نفسك فأنا لا أهملك أبداً بهذه الطريقة».

الترجمة الأصح:

«رغم أني أشعر وكأن أحداً لا ينتبه إلي، إلا أني أعرف أن البعض ينتبه إلي. قد أكون متضايقة أنك مشغول جداً في الفترة الأخيرة، وأنا أقدر الجهد الذي تبذله في عملك، ولكني أخاف أن يكون عملك أهمّ مني. هل لك أن تضمني وتخبرني كم أنا غالية عندك».

«إنني تعبة، ولا أستطيع أن أقوم بأي عمل».

قد يفهم الرجل:

«إنني أعمل كل شيء هنا وأنت لا تقوم بأي عمل. عليك أن تعمل أكثر، فأنا لا أستطيع أن أفعل كل شيء. إنني أحتاج لرجل حقيقي لأعيش معه ويساعدني. لم يكن زواجنا موفق الاختيار أبداً».

الترجمة الأصح:

«لقد قمتُ اليوم بأعمال كثيرة، وإنني أحتاج لبعض الراحة قبل أن أعمل أي شيء آخر. كم أنا سعيدة لمساعدتك لي. هل لك أن تساعدني وتطمئنني بأن ما أقوم به لا بأس به، وأني أستحق بعض الراحة».

«البيت دوماً في فوضى».

قد يفهم الرجل:

«إن البيت دوماً في فوضى بسببك. إنني كلما قمتُ بتنيظفه عدتَ فوسّخته. إنك مهمل، ولا أريد العيش معك حتى تتغيّر. إما أن تنظف البيت وإما أن تخرج من حياتي».

الترجمة الأصح:

«إنني تعبة اليوم وأشعر بالرغبة في بعض الراحة، إلا أن البيت يحتاج

للترتيب. لا أعتقد أنك تتوقع مني أن أنظفه كله من جديد. هل توافق معي أنه يحتاج للترتيب، وهل تساعدني في جزء من العمل؟».

«لا أحد يستمع إلي أبداً».

قد يفهم الرجل:

«إنني أهتم بك إلا أنك لا تستمع إلي. لقد كنتَ في الماضي تصغي إلي، إلا أنك أصبحتَ مملاً. إني أريد رجلاً حيوياً يهتم بي. إنك أناني ولا تراعي إلا مصلحتك الخاصة».

الترجمة الأصح:

«يبدو أنني حساسة الآن، حيث أشعر وكأنك لم تهتم بي اليوم. يسرني جداً أن أتلقى منك بعض الانتباه لأن عملي كان اليوم متعباً. ولذلك أشعر وكأنه لا يوجد أحد يرغب في سماع ما لدي. هل يمكن أن نجلس معاً بعض الوقت للدردشة؟».

«إنك لم تعد تحبني».

قد يفهم الرجل:

«لقد أعطيتك أفضل سنوات عمري، ولم تعطني أنت شيئاً. إنك استغليّتني. إنك أناني وبارد، ولا تفعل إلا ما يحلو لك. إنك لا تهتم بأحد غير نفسك. لقد ضاع عمري ولم يعد لدي شيء».

الترجمة الأصح:

«أشعر اليوم وكأنك لا تحبني، وأفكر ماذا ياترى فعلتُ لتبتعد عني. أعلم أنك تحبني حقيقة، وأنك تبذل الكثير من أجلي، إلا أني أشعر اليوم بعدم الأمان، فهل يمكنك أن تطمئنني وتخبرني بحبك لي؟».

«لا شيء يسير كما نريد».

قد يفهم الرجل:

«إنك لا تحسن عمل شيء، ولا أثق بقدرتك، ولو لم أستمع إليك لما كنتُ في هذه الحالة التي أنا فيها. لو كان هناك رجل آخر لكان استطاع إصلاح الأمر إلا أنك خربته أكثر».

الترجمة الأصح:

«لقد كان النهار طويلاً اليوم، ولدي الكثير لأتحدث به إليك. كم يسرني ويريحني الحديث معك. ويبدو اليوم وكأن كل شيء لا يسير كما نريد. أعلم أن هذا غير صحيح، إلا أن هذه مشاعري عندما أنظر فأرى أمامي أعمالاً كثيرة لم أنجزها. أرجو أن تضمني إليك، وتخبرني بأني سأتمكن من إنجاز هذه الأعمال».

وكل الأمثلة السابقة تشير إلى ضرورة الترجمة الدقيقة في فهم الرجل لكلام المرأة. ولا شك أنه بعد مدة من الوقت، لا يعود الرجل يحتاج إلى النظر في قاموس المفردات حيث سيتعلم لغة المرأة، ويستطيع فهم ما تقصده في كلامها. وسيتعلم كذلك كيف تفكر المرأة وكيف تشعر.

ولنا في رسول الله الأسوة الحسنة، فقد ورد في أكثر من رواية عند مسلم والبخاري عن حجة عائشة ﵂ من حديث جابر ﵁ قال: «دخل رسول الله ﷺ على عائشة ﵂ فوجدها تبكي، فقال: «ما شأنك؟». قالت: شأني أني قد حضت، وقد أحلّ الناس، ولم أحلّ ولم أطف بالبيت، والناس يذهبون إلى الحج الآن. فقال: «إن هذا أمر قد كتبه الله على بنات آدم، فاغتسلي ثم أهلّي بالحج». ففعلت ووقفت المواقف كلها، حتى إذا طهرت، طافت بالكعبة وبالصفا والمروة. ثم قال: «قد حللت من حجك وعمرتك». قالت: يا رسول الله! أتنطلقون بحج وعمرة وأنطلق بحج؟ وفي حديث آخر: أيرجع الناس بأجرين وأرجع بأجر؟ قال: «إن لك مثل ما لهم». قالت: إني أجد من نفسي أني لم أطف بالبيت حتى حججت. قال: «فاذهب بها يا عبد الرحمٰن (بن أبي بكر) فأعمرها من التنعيم». وهكذا انتظرها رسول الله ﷺ حتى أتت بعمرتها من التنعيم، وكما تمنت. وقد ذكرت عائشة ﵂ قصتها هذه فقالت: فجئنا رسول الله ﷺ وهو في منزله من جوف الليل فقال: «هل فرغتِ؟» قالت: نعم. فآذن في أصحابه بالرحيل، فخرج فمر بالبيت، فطاف به قبل صلاة الصبح، ثم خرج إلى المدينة». وقال الراوي: وكان رسول الله ﷺ سهلاً إذا هويت شيئاً تابعها عليه[1].

---

(١) تنويه: أشكر الشيخ الفاضل علي خشان على الإشارة بالنصّ الصحيح لحادثة حجة عائشة الواردة في هذا الفصل. وللمزيد انظر: «حجة النبي ﷺ» للشيخ ناصر الدين الألباني ﵀.

صمت الرجل:

وكما رأينا في عدم فهم الرجل للغة المرأة، فكذلك الحال بالنسبة للمرأة وفهمها لكلام أو عدم كلام الرجل. فمن أكبر الصعوبات التي قد تواجهها المرأة هي عندما لا يعود زوجها يتكلم، حيث يصعب عليها تفسير هذا الموقف ومعناه. فصمت الرجل من أكثر ما تخطئ المرأة في ترجمته وتفسيره.

ومن الأمور الشائعة أن يقف الرجل فجأة عن الكلام ويدخل في صمته. وهذه الحالة غريبة عادة عن طبع المرأة، ولهذا فقد تظن المرأة أولاً أن الرجل شارد الذهن لم يسمع ما تقول له، ولذلك فهو لا يتكلم. فمن عادة المرأة أن تفكر بصوت مرتفع مسموع، من خلال مشاركتها لمشاعرها مع من يهتم بالاستماع إليها من حولها. وفي كثير من الأحيان، تكتشف المرأة ما تريد قوله أثناء كلامها مع الآخرين. إلا أن الرجل يتعامل مع المعلومات ويفكر بشكل مختلف تماماً. فقبل أن يتكلم أو يبدي استجابة لموقف معين، فإنه أولاً يفكر بصمت في الأمر الذي أمامه، ليتوصل بنفسه إلى الجواب أو التصرف الصحيح، ومن ثم يمكن أن يظهره للخارج ويعبّر عنه بكلمات أو فعل. وقد تأخذ عملية التفكير الصامت هذه من دقائق إلى ساعات، يدخل فيها الرجل صمته بهدوء. وإذا لم تتوفر للرجل معلومات كافية ليفكر فيها في الحلّ المناسب، فإنه قد لا يرتكس أبداً للموقف، ولا يظهر أي ردة فعل، مما يزيد المرأة في ارتباكها وحيرتها أمام صمته هذا. إنها إن شغلها أمر تكلمت، فلماذا هو صامت لا يتكلم؟.

وعلى المرأة أن تتعلم تفسير صمت الرجل، وأنه عندما لا يتكلم فكأنه يقول لها: «لا أدري الآن تماماً ماذا أقول، إلا أنني أفكر في الأمر»، إلا أن المرأة مع الأسف تفسّر صمت الرجل وكأنه يقول لها: «إنني لا أتكلم معك لأني غير مهتم ولا أبالي. إن كلامك ليس بهامّ ولذلك فأنا أتجاهلك!».

إن الوقت الوحيد تقريباً الذي تصمت فيه المرأة هو عندما يكون ما تريد قوله جارحاً، أو عندما لا ترغب بالكلام لأنها لم تعد تثق بمن تحدثه وتريد الإعراض عنه، ولذلك فمن السهل عليها أن تسيء تفسير صمت الرجل، ولا غرابة أن تشعر بعدم الأمن عندما يمتنع الرجل عن الكلام. بينما بالنسبة للرجل، فإنه يصمت عن الكلام ويدخل كهفه عندما يكون

مشغولاً بأمر، أو واقعاً تحت شدة، أو أمام تحدٍ وعليه أن يستجيب للموقف، ولذلك فهو يعتزل ليفكر بحلّ مناسب للأمر.

وعلى المرأة أن تتفهم طبيعة الرجل هذه إذا أرادت أن تكون صلتها معه إيجابية وهادئة، وأن تعرف أيضاً أنه لا يُنصح بدخول أحد عليه عندما يكون في كهفه، ولا حتى أقرب أصدقائه. ولتطمئن المرأة من الأمر، فعاجلاً أو آجلاً سيخرج الرجل من كهفه بشكل طبيعي. ولا شك أن هذا قد يكون صعباً على المرأة لأن طبيعتها الأنثوية تقول لها أنه إن كان هناك أحد منزعجاً فعليها أن تحيط به وتخفف عنه وتخرجه من «عزلته». وهكذا هي عندما تكون منزعجة، فإنها تحب أن يكون حولها من يكلمها ويرعاها، فكيف يُطلب منها الآن أن تترك رجلها في حاله، وهي تراه منزعجاً أو مشغولاً؟!.

وقد تعتقد المرأة مخطئة، أنها إذا أخذت تطرح على الرجل أسئلة، وتحاول الاستماع إليه، فإنها ستعينه على الخروج مما هو فيه. إلا أن هذا الأسلوب من شأنه أن يزيد انزعاج الرجل أكثر. إن قصدها هنا لا شك طيب حسن إلا أن الأسلوب غير سليم، ونتائجه معاكسة لما تريد تحقيقه.

صحيح أنه ليس من عادة الرجل أن يقول: «إني متضايق وأحتاج لبعض الوقت بمفردي للتفكير»، إلا أن هناك علامات إنذار تشير إلى حاجة الرجل لفترة من الصمت. مثاله عندما تسأله المرأة: «ما الخبر؟» فيجيب جواباً عامًّا يُظهر من خلاله عدم استعداده للكلام.

ومن الخطأ هنا أن تلحّ المرأة في الحديث وفق الأمثلة التالية:

يقول الرجل	فتجيب المرأة
ـ «إنني بخير»	«إني أعلم أن هناك شيئاً ما، ما هو؟»
ـ «كل شيء تمام»	«إلا أنك تبدو منزعجاً، فهيا نتكلم»
ـ «لا يوجد شيء»	«إني أريد مساعدتك، أكيد هناك ما يزعجك»
ـ «الأمور حسنة»	«هل أنت متأكد، يسرني أن أساعدك»
ـ «لا توجد مشكلة»	«ولكن من الواضح أن هناك ما يقلقك، ما القصة؟»

عندما يستعمل الرجل مثل هذه الإشارات، فهذا يعني أنه يحتاج من المرأة لشيء من التقبل بصمت، أو أن تعطيه مجالاً واسعاً ليختلي بنفسه. وعلى المرأة أن تفسّر عبارة الرجل: «أنا بخير» بالشكل التالي: «إني بخيرلأنني أستطيع التصرف في هذه المشكلة بنفسي، ولا أحتاج لأي مساعدة. فأرجو أن تعينيني بأن لا تقلقي علي، وثقي بقدرتي على التصرف بمفردي».

إن المرأة إذا لم تحسن فهم عبارات الرجل ومصطلحاته فإنها ستقع في مثل الأخطاء التالية:

فعندما يقول الرجل: «أنا بخير»:

قد تفهم المرأة: «إني غير منزعج لأنني لا أبالي، ولا أريد أن أشاركك أفكاري ومشاعري لأني لا أثق بعونك لي».

والترجمة الأصح:

«أنا بخير، وأستطيع التصرف في الأمور، ولا أحتاج إلى المساعدة، فشكراً لك».

وعندما يقول الرجل: «كل شيء تمام»:

فقد تفهم المرأة: «إني لا أبالي بما جرى. وهذه المشكلة ليست هامة بالنسبة لي، وحتى لو كانت قد أزعجتْك. إني لا أهتم للأمر».

والترجمة الأصح: «كل شيء تمام لأنني بدأت أنجح في حل المشكلة، وإذا احتجت للمساعدة فسأطلبها، إلا أن الأمور الآن على ما يرام».

وعندما يقول الرجل: «لا يوجد شيء»:

فقد تفهم المرأة: «لا أدري ما هو الأمر الذي يزعجني، وأريد أن تسأليني أسئلة لتساعديني في فهم ما حدث». وعندها تحاول المرأة بناء على هذا الفهم، أن تنهال على الرجل بالأسئلة، في الوقت الذي يفضل فيه أن يُترك بمفرده.

والترجمة الأصح لما قال: «لا يوجد شيء يزعجني ولا أستطيع التكيف معه أو حله، وأرجو أن لا تطرحي علي مزيداً من الأسئلة، لأني أحاول التركيز في حلّ الأمر».

وإذا سمعت الرجل يقول: «الأمور حسنة»:

فقد تفهم المرأة: «الأمور حسنة الآن، ولكن تذكري أنكِ السبب فيما جرى في الماضي، فلا تكرري هذا الخطأ».

والترجمة الأصح: «هناك مشكلة إلا أنك لست السبب فيها، وأستطيع حلها بنفسي. فأرجو عدم مقاطعتي لأنني أحاول التفكير في هذه المشكلة، وأرجو ألا تقدمي الاقتراحات إلي».

وتنشأ الكثير من المشكلات الزوجية لأن الزوجة تحاول تعقب الرجل إلى كهفه، حيث يصعب عليها تفهم أن الرجل حقيقة يحتاج لفترة من العزلة أو الصمت عندما يكون منزعجاً. وعلى المرأة أن تتعلم أن لا تدفع الرجل إلى الكلام قبل أن يكون جاهزاً لهذا، وأن لا تحاول أن تدخل عليه كهفه، وإلا ـ وكما تقول الأسطورة عند هنود أمريكا ـ سيحرقها التنين الذي يحمي الكهف!

تصرف المرأة أمام صمت الرجل:

ولا شك أن المرأة ستسأل ماذا يمكنها أن تفعل لتختصر مدة صمت الرجل وعزلته في كهفه، وإذا سألنا الرجل هذا السؤال، فإنه سيقول بوضوح: إنه كلما حاولت المرأة أن تفعل هذا الشيء، كلما طالت مدة الصمت والعزلة أكثر.

ومما يعيق أيضاً خروج الرجل من كهفه، أن يشعر أن المرأة غير مرتاحة أو منزعجة لانعزاله وصمته، وبأنها تلومه على تصرفه هذا. إن الرجل عندما يدخل الكهف فإنه يشبه بذلك المقاتل الجريح الذي يريد أن يختلي بنفسه ليستريح ويضمد جراحه، فلا يفيد إشعاره بالذنب لأنه فضل هذه العزلة أو الاستراحة.

وأفضل طريقة لدعم الرجل في صمته، أن تقوم المرأة ببعض الأمور التالية:

١ ـ لا تستنكري عليه صمته أو دخوله إلى الكهف.

٢ ـ كوني على ثقة بقدرته على حل المشكلة التي أمامه.

٣ ـ لا تحاولي مساعدته بتقديم الحلول والمقترحات إليه.

٤ ـ لا تطرحي عليه الأسئلة المتتابعة عن مشاعره وأحاسيسه.

٥ ـ لا تجلسي على باب الكهف تنتظري خروجه.

٦ ـ لا تقلقي عليه أو تشعري بالأسف لحاله.

٧ ـ قومي بعمل يسعدك ويريحك.

ومما يساعد الرجل على الخروج من كهفه، أن يرى زوجته سعيدة وغير قلقة لدخوله الكهف، ولا متأسفة لحاله. إن المرأة تريد من الرجل عادة أن يقلق عليها عندما تكون هي أمام مشكلة أو منزعجة، إلا أن الرجل على العكس من هذا، حيث يرتاح أكثر لعدم انشغال بال زوجته عليه. ويمكنه عندما يراها سعيدة أن يركز انتباهه أكثر على المشكلة التي أمامه من غير أن يحتاج للقلق على زوجته.

ويمكن للمرأة أن تقوم بالأعمال التي تسعدها وتريحها، والتي تصرف ذهنها عن زوجها الذي في الكهف، فلا تقلق عليه. وهناك الكثير من هذه الأعمال التي نذكر منها على سبيل المثال:

- الصلاة أو تلاوة القرآن.
- قراءة كتاب أو رواية.
- الاستماع إلى الموسيقى أو الأناشيد.
- مشاهدة التلفزيون.
- العمل في المطبخ.
- التمارين الرياضية.
- زيارة صديقة أو أقرباء.
- الحديث إلى صديقة على الهاتف.
- الذهاب إلى السوق لشراء بعض الحاجات.
- الاستمتاع بحمام ساخن.
- العناية بنباتات المنزل.
- الرسم أو الكتابة.
- اللعب مع الأولاد.
- القيام بهواية مفضلة.

وعلى كل من الرجل والمرأة أن يقفا عند تقديم المساعدة للآخر

بالطريقة التي يتمنى كل منهما أن يتلقاها عندما يحتاج هو للعون والمساعدة. وأن يحاول كل منهما تعلم طريقة الآخر، وتقديم المساعدة بهذه الطريقة التي تناسب الآخر ويرتاح إليها. وسننظر الآن كيف يفيد أن يقدم كل منهما الدعم والتأييد للآخر.

كيف تقدمين الدعم للرجل؟

إن أهم ما يحتاجه الرجل هو أن يشعر بأنه محط الثقة من قبل زوجته، ولذلك فهو لا يحب سماع النصائح والإرشادات، وإنما يفضل أن يثبت جدارته بنفسه. ويشعر الرجل بتأييد زوجته له إذا كانت أعمالها وتصرفاتها توحي له بلسان حالها: «إني أثق بك وبإمكاناتك، وسوف أقدم لك المساعدة فقط عندما تطلبها مني بوضوح».

وليس من السهل على المرأة في بداية الأمر أن تقدم دعمها للرجل بهذه الطريقة التي لا تتمنّاها لنفسها. وكثير من النساء لا يجدن تقديم الدعم إلا من خلال انتقاد الرجل عندما يخطئ، أو بتقديم النصائح والتوجيهات. يمكن للمرأة أن تستخرج أفضل ما عند الرجل من خلال أن تطلب منه المساعدة بدل أن توجه إليه اللوم والانتقاد. وعندما يتصرف الرجل بطريقة لا ترتاح إليها المرأة، فيمكنها أن تقول له وبصراحة أنها غير مرتاحة لهذا التصرف، ومن غير أن تصدر أحكامها الانتقادية له، والتي تشير إلى أنه سيء أو مخطئ أو فاشل.

كيف تقدمين النصح أو الانتقاد للرجل:

إن ما سبق ذكره لا يعني أن تتغاضى المرأة عن أخطاء الزوج وعيوبه، وإنما أن تفكر في الطريقة المثلى والأفضل لتوجيه النصح أو الانتقاد إليه. فقد تتساءل المرأة عما تفعل إذا كان بعض سلوك الرجل غير مقبول، كأن تكون طريقة ارتداء ملابسه غير مناسبة، أو طريقة تناوله للطعام غير لائقة، أو طبيعة علاقاته بالآخرين غير محببة. وقد تقول الزوجة أنها حاولت معه مرات ومرات ولكن من دون فائدة، وكأنه كلما طلبت منه الانتباه لنفسه أو تغيير سلوكه فإنه يغضب أو يتجاهل كلامها.

والجواب على هذه الأسئلة أن تكف الزوجة عن إسداء النصائح، إلا إذا طلبها هو بنفسه. والأفضل من هذا أن تقدم التقبل المحب له، وأن تشعره بأنها تتقبله كما هو ومن دون الحاجة إلى تغييره أو «إصلاحه». إن ما يحتاجه الرجل هو الشعور بالقبول والرضى وليس مجرد سماع الخطب والمحاضرات. إنه بعد أن يشعر بتقبلها له، فإنه سيبدأ يسأل نفسه عما تفكر به وبنظرتها للأمور. وإذا شعر عندها أن هناك بعض التصرفات التي لا تستسيغها أو تحبها، فإنه سيبادر من نفسه للتغيير والإصلاح. وإذا شعرت المرأة أنها لا تحصل على الذي تريده، فلا بأس أن تخبره بحقيقة مشاعرها تجاه هذا الأمر، ولكن من غير توجيه اللوم أو الانتقاد أو النصائح. ولا شك أن هذا الأسلوب من التصرف يتطلب حكمة ومحبة وصبر.

ومن الأمور التي يمكن أن تساعد، الأساليب الأربعة التالية:

١ ـ إذا قام الرجل بشراء حاجة للمنزل والمرأة ترى بأنها لا ترتاح إليها، فيمكنها أن تقول له بأنها لا تحب ما اشتراه، ولكن من دون أن تقول له كيف عليه أن يشتري حاجات المنزل. وإذا لم يرتح الرجل حتى من هذه الملاحظة التي أبدتها، فيفيد أن تقدّر حساسيته من الأمر، وتعتذر إليه بأنها لم تكن تحاول أن تعلمه كيف يشتري.

٢ ـ إذا كان الرجل متحسساً من الأمر، فيمكنها أن تؤخر الحديث في الموضوع لوقت آخر. فتقول له: «هل تذكر الشيء الذي اشتريته من السوق، إنني لم أرتح إلى شكله، فهل يمكننا تغيير لونه يا ترى؟».

٣ ـ يمكنها أن تقول له وبكل وضوح: «هل لنا أن نذهب معك المرة القادمة لشراء حاجات المنزل». وإذا استمر بالرفض، فهذا يعني أنه يحب أن يشعر ببعض الحرية في شراء بعض حاجات المنزل. ويفيد عندها أن تؤجل الموضوع لوقت آخر.

٤ ـ يمكنها أن تقول له: «هناك أمر يشغلني ولا أدري كيف أتحدث عنه. ولا أريد أن أجرح مشاعرك، إلا أني أشعر بالحاجة للكلام عنه. ولعلك تساعدني في طرح الموضوع بالطريقة المناسبة». فمثل هذا الأسلوب يخفف من صدمة الاستماع لما تريد قوله، ويشجعه على إبداء رأيه في الأمر من دون انزعاج كبير.

ولا نحتاج للحديث المطول عن ضرورة أن يكون الحديث معه في مثل هذه الأمور عندما لا يوجد أحد آخر معكما، ومن دون أن تشيري عليه كيف يقوم بالعمل.

إن الرجل يشعر عادة وكأن زوجته تعامله كطفل صغير، أو أنها تحاول السيطرة عليه عندما تحاول أن تحيطه بالرعاية من خلال تقديم النصح المستمر. نعم يحتاج الرجل للرعاية والحنان، ولكن من خلال الامتناع عن تقديم النصح والتوجيهات. وعندما يشعر بأنها لا تحاول تغييره أو السيطرة عليه، فإنه سيسعى من نفسه للتغيير.

إن الرجل لا يطلب المساعدة أو النصيحة إلا بعد أن يكون قد بذل وسعه في حل المشكلة التي تعترضه. وإذا قدمت المساعدة قبل وقتها المناسب، فقد يشعر وكأنها إهانة له، وحط من قدراته. فعندما تقدم المرأة مثلاً مساعدتها للرجل وهو يقوم بإعداد الطعام فقد يشعر بأن زوجته لا تثق بقدرته على القيام بالعمل، بينما ترى هي في مساعدته لها عندما تطبخ دليلاً على محبته وتقديره لها.

إن المرأة تسعد كثيراً لسماع صوت زوجها يسألها بعطف: «كيف أنت يا عزيزتي؟» فهذا يشعرها باهتمامه ورعايته. بينما إذا قالت الزوجة للرجل: «كيف أنت يا عزيزي؟» فقد يشعر بأنها لا تثق بقدرته على تدبير أموره بنفسه.

إن على الرجل بشكل عام أن يبحث عن طرق تظهر لزوجته بأنه يهتم بها وبرعايتها، وبينما على المرأة أن تبحث عن طرق تظهر لزوجها بأنها تثق به وبقدراته.

ومثال على ذلك، تلك الزوجة التي كانت كلما أراد زوجها السفر، فإنها تسأله في ليلة السفر إن كان قد أعدّ كل شيء من ترتيب وقت الاستيقاظ، ووقت مغادرة المنزل كي لا تفوته الطائرة، وماذا سيفعل عندما سيصل للمدينة الأخرى، وأين سينام... وتتابع معه الأسئلة في صباح السفر، إن كان قد أخذ بطاقة الطائرة وجواز السفر، وإن كان لم ينس القمصان والجرابات..

ولكن بعد أن تحدث معها زوجها بأنه يقدّر كل حرصها واهتمامها ورعايتها، إلا أنه يفضل أن ترعاه من خلال أن تتذكر بأنه يسافر باستمرار ومنذ زمن طويل، وأنه في العادة يعتني في ترتيب حاجاته، وأغراضه، وأنه سيرتاح أكثر إذا أظهرت ثقة أكبر في إمكاناته وتحضيره للسفر. وطلب منها أنه إن نسي حاجة ما، بألا تقول له عند عودته: «لقد قلتُ لكَ لا تنس كذا وكذا..».

إن تقوية العلاقة الزوجية ـ والعلاقات الإنسانية بشكل عام ـ قد لا تحتاج لتغييرات كبيرة في سلوكنا وحياتنا، وإنما يمكن تقوية العلاقة من خلال تراكم التغيرات الصغيرة الجزئية، والتي لا تخرجنا كلياً عن طبيعتنا الذاتية التي ألفناها واعتدنا عليها.

ومثال على ذلك، أن يتعود الرجل مثلاً أن يقدم بعض التطمين لزوجته عندما يشعر بالحاجة للدخول إلى كهفه، فهذا لن يتطلب منه الكثير، ولن يغيّر في طبيعته. كأن يقول مثلاً: «أشعر بالحاجة لبعض الهدوء والصمت لأفكر في موضوع ما. لا تقلقي علي، وأعطني فقط بعض الوقت».

ومبعث تقديم هذا التطمين إدراك الرجل أن مما يساعد الزوجة ويخفف من قلقها ومخاوفها، أن تسمع مثل هذا التطمين. وإذا لم يدرك الرجل هذه الحاجة للمرأة، فقد يحاول أن يعدل كلياً عن الصمت ودخول كهفه لمجرد إرضاء زوجته وطلبها، وليس هذا هو التصرف السليم، لأن فيه تغييراً لطبيعة الرجل، وحاجاته النفسية. ويمكن نتيجة لهذا التغيير أن يصبح الرجل نزقاً منزعجاً، أو شديد الحساسية، أو مهملاً وغير مبال. وهو لا يدري أسباب انزعاجه وقلقه.

كيف تقدم الدعم للمرأة؟

عندما يصمت الرجل ويدخل كهفه فإن زوجته لا تسمع من تصرفاته: «أحتاج لبعض الهدوء لأفكر في أمر ما، فأرجو أن تتركيني قليلاً، وسأعود إليك بعد قليل». وإنما تفسر صمته ودخوله الكهف على أنه يحاول أن يقول لها: «إنني لا أحبك، ولا أطيق الكلام معك، وسأذهب ولن أعود أبداً!».

ولذلك يفيد كما ذكرنا منذ قليل أن يحاول الرجل إدخال الاطمئنان إلى نفس زوجته، بأن يخبرها بأنه «سيعود إليها بعد قليل».

وتقدّر المرأة عادة ما يصدر عن الرجل من تطمين، مما يفيد جداً أن يذكر الرجل حاجتها هذه باستمرار. ومن النافع أن نذكر هنا أن المرأة قد تكون قد واجهت في حياتها وهي فتاة صغيرة شكلاً من أشكال رفض والدها لها، أو أن تكون قد رأت والدتها تُرفض من قبل زوجها (كما في حالات الطلاق مثلاً)، فيمكن أن تصبح عندما تكبر امرأة شديدة الحساسية لكل ما يشير إلى الرفض أو المنبوذية من قبل زوجها أو غيره.

وتقل حاجة المرأة للتطمين هذا إذا لم تكن قد عانت في طفولتها من صدمات الرفض، أو إذا عرفت مدى حاجة الرجل إلى الصمت ودخوله في الكهف.

كيف تتحدث مع الطرف الآخر من غير لوم؟

إن الرجل يشعر عادة بالهجوم والاعتداء عليه عندما تبدأ زوجته بالتشكي والحديث عن مشكلاتها ومشاعرها، فهو يستنتج أنها تلومه على هذه المشكلات والمشاعر. حيث يغيب عن معظم الرجال أن المرأة تحتاج للحديث عن مشكلاتها ومشاعرها ومن دون أن تقصد لوم الزوج أو عتابه.

إلا أنه يمكن للمرأة من خلال الممارسة والتدريب أن تتعلم كيف تحقق حاجتها بالحديث عن الصعوبات والمشاعر، ولكن من غير أن تُشعر الرجل باللوم أو العتاب. فيمكنها مثلاً أن تطمئن الرجل إلى أنها لا تقصد لومه على هذه الصعوبات، ويمكنها أن تقول له مثلاً:

- «كم أشعر بالراحة لمجرد الحديث معك عن هذه المشكلات».
- «كم يسعدني أن أستطيع الكلام معك».
- «إنني أشعر الآن بالارتياح بعد أن تحدثت لك عن ذلك، فشكراً لك لأنك استمعت إلي».
- «أعرف أنك لست أنتَ السبب، إلا أني أودّ الحديث في الأمر».

وتحدث مثل هذه العبارات البسيطة تأثيراً كبيراً في تغيير جو الحديث،

ليصبح أكثر إيجابية وقبولاً من قبل الزوجين معاً. ويمكن للزوجة كذلك أن تحاول خلال حديثها إدخال بعض العبارات التي تنم عن تقديرها للجهود التي يبذلها زوجها من أجلها. فإذا كانت مثلاً تشتكي من الأعمال المنزلية التي تقوم بها، فيمكنها أن تعبّر له عن تقديرها للمساعدة التي يقدمها إليها في أعمال المنزل، وتشكره مثلاًعن عمل قام به منذ مدة قريبة، وكيف سرّها هذا العمل.

ولا تحتاج المرأة لتغيير طبيعتها فتمتنع عن الحديث عن مشكلاتها ومشاعرها، أو تمتنع عن التشكي لمجرد أن توافق ما يريده الرجل، فليس هذا بالأمر السليم لها. وإنما عليها أن تحاول أن تعدّل بعض الشيء طبيعة الحديث لكي لا تُشعر الرجل بالتهجم أو اللوم على هذه المشكلات، وذلك من خلال إدخال التغييرات البسيطة التي سبق ذكرها هنا.

وعلى المرأة كذلك أن لا تفترض أن الرجل يدرك دوماً كم هي تقدّر ما يبذله ويقدمه من جهد من أجلها. فقد يوجد عند كثير من النساء مثل هذا الافتراض، ولذلك فهن لا يخبرن الرجل بتقدير جهوده وخدماته. والحقيقة أن الرجل يحتاج دوماً لأن يشعر بأن زوجته تدرك وتقدر مساعيه وخدماته.

وإذا شعرت المرأة بأنها منزعجة من أمر ما صدر من زوجها وأنها تريد عتابه أو انتقاده، إلا أنها لسبب ما لا تجد أن الوقت مناسب لمثل هذا الحديث معه، فيمكنها عندها أن تتحدث لصديقة أو قريبة، لتحاول الحصول على التأييد والتشجيع الذي تحتاج. وعندما تشعر ببعض الهدوء والإيجابية والمحبة يمكنها أن تتحدث مع زوجها لمشاركته مشاعرها.

مثال واقعي:

دخلت الزوجة على الزوج وهو يكتب،

- فقالت: «كم أنا متعبة من أعمال المنزل».

(كان الزوج في الماضي يقول شيئاً مثل: كيف تكونين متعبة وقد غسلتُ لك كل الصحون!).

إلا أنه الآن وبعد أن عرف طبيعة الفروق بينه وبين زوجته قال:

ـ «الله يعطيك العافية، حقاً إنك تعملين كثيراً في أعمال المنزل».

ـ قالت: «إننا لم نعد نقضي مع بعضنا وقتاً طويلاً، وأراك دوماً تكتب أو تقرأ».

(كان الزوج في الماضي يقول: لقد مكثنا مع بعضنا وقتاً طويلاً مساء البارحة!).

إلا أنه يدرك الآن أنها إنما تريد أن تتحدث وليست تبحث عن حلول وتفسيرات. فقال لها:

ـ «معك حق، لقد كنا مشغولين كثيراً في الفترة الأخيرة. تعالي واجلسي أمامي هنا، لقد كان يوماً طويلاً من العمل».

وبعد قليل من الحديث والاستماع،

ـ قال الزوج: «ما رأيك أن أحضر لك كأساً من العصير؟».

ـ «أتمنى هذا، فالعصير سيريحني كثيراً».

وما كان من الزوجة إلا أن قالت أثناء شرب كأس العصير:

«لقد ارتحت كثيراً بالحديث معك. وشكراً لك على الاستماع، وعلى كأس العصير».

كيف يستمع الرجل من غير أن يغضب؟

إن أفضل ما يقدمه الرجل للمرأة هو حسن الحوار والاستماع. وقد سُئل عدد كبير من الرجال عن عدم حوارهم أو استماعهم للمرأة، فأجاب معظمهم أنهم عندما يحاولون الاستماع لزوجاتهم فإنهم يشعرون بالغضب نتيجة لطبيعة كلام المرأة عن مشكلاتها. ويفيد للرجل أن يتعلم كيف يستمع لزوجته من غير أن ينزعج أو يغضب. ومن الأمور المساعدة على تحقيق هذا الأمر، الملاحظات التالية حول بعض المواقف العملية واقتراحات إمكانية التعامل معها.

١ ـ إن معظم الغضب يأتي من عدم فهم وجهة نظر المرأة، وقد لا تكون هي المسؤولة عن هذا.

الاقتراح: تحمل أنت مسؤولية فهم ما تريد هي أن تعبّر عنه، ولا تلومها على انزعاجك. حاول أن تفهمها.

٢ ـ إنك قد لا تتفق معها لأول وهلة على مبررات مشاعرها، إلا أن هذا لا ينقص من حقيقة هذه المشاعر، ويبقى من حقها أن تحسّ بمشاعرها هذه.

الاقتراح: تابع الاستماع من غير تعليق، وحاول أن تسترخي أو تتنفس بعمق. حاول أن ترى الموقف من خلال موقعها ومن وجهة نظرها.

٣ ـ قد ينشأ الغضب بسبب عدم معرفة ماذا عليك أن تفعله لتحسّن الموقف، أو بسبب شعورك بأنه مهما صنعت فهي لن تشعر بالتحسّن.

الاقتراح: لا تلومها على عدم تحسّنها بعد عرض حلولك عليها، فكيف تتوقع منها التحسّن بعد الحلول، وهي في الحقيقة لم تكن تبحث عن حلول. حاول أن تمنع نفسك من عرض الحلول والمقترحات.

٤ ـ إنها قد لا تقدّر في البداية استماعك إليها، وقد تشعر أنك لم تعرض وجهة نظرك في الأمر.

الاقتراح: تأكد قبل عرض وجهة نظرك أنها قد انتهت من كلامها، وأنك قد فهمت ما تريد هي أن تقوله. لا ترفع صوتك في عرض وجهة نظرك.

٥ ـ قد لا تتمكن رغم بذل جهدك من فهم وجهة نظرها، وهذا لا يمنعك من أن تكون حسن الاستماع.

الاقتراح: أخبرها بأنك لم تفهم وجهة نظرها، ولكن لا تلومها على هذا.

٦ ـ إنك غير مسؤول عن مشاعرها رغم أنها قد تبدو في كلامها وكأنها تلومك على هذا. وحقيقة الأمر أنها تريدك أن تفهم عنها ما تريد قوله.

الاقتراح: امنع نفسك عن الموقف الدفاعي، وتابع الاستماع حتى تنتهي من كلامها وتشعر أنك قد استمعت إليها. ولكن بعد هذا اشرح موقفك أو وجهة نظرك.

٧ ـ إذا جعلتك تشعر بالغضب الشديد، فتذكر أنها ربما لم تفهمك بشكل جيد، وقد تكون في أعماق نفسها بريئة ووديعة، وفي أمس الحاجة إلى اللطف والحنان.

والاقتراح: لا تجادلها في مشاعرها ووجهة نظرها. يمكنكما أن توقفا الحديث وتعودا إليه في وقت آخر أكثر هدوءاً.

كيف تستمع من غير لوم:

يكثر الرجل من لوم زوجته أنها تلومه في حين أنها قد تكون قد تحدثت ببراءة عن مشكلاتها، مما يخلق توتراً شديداً في جو الحوار بين الزوجين. فقد تقول الزوجة: «إن المنزل دوماً في حالة فوضى، ولا أشعر أني قادرة على ترتيبه على الدوام، وأنت تلقي حاجاتك في كل مكان».

وقد يستجيب الزوج هنا بأن يقول: «ولماذا تلومينني على عدم ترتيب المنزل؟».

والأفضل أن يقول عبارات من مثل: «يؤلمني أن تشعري أن البيت في حالة فوضى دوماً. هل تقصدين أنني أنا سبب كل هذه الفوضى؟».

فمثل هذه العبارة تنم عن احترام، ولكن في ذات الوقت تعطي الزوجة فرصة لتعديل ما قد شعره الزوج من اللوم والتأنيب. فقد تقول له مثلاً: «لا أقصد أنك سبب كل هذه الفوضى» وعندها لا شك سوف يشعر الزوج ببعض الارتياح لسماع هذا.

إن حسن استماع الرجل، وحسن تفسير كلام زوجته يحتاج لمزيد من التدريب والممارسة لإتقانه. ويمكن للزوج أن يتعمد عندما يعود إلى منزله أن يسأل زوجته كيف كان يومها، من أجل أن يتدرب على الاستماع الحسن. وعليه هنا أن لا يأخذ كلامها وكأنها تلومه على مشكلاتها أو صعوباتها، وعليه أن يذكّر نفسه باستمرار أنهما يتكلمان بلغتين مختلفتين، وإذا شعر الرجل بالانزعاج من كلام زوجته فيفضل عندها أن لا يستمر في الاستماع، لأن الجو سيزداد توتراً وحدة. ويمكنه عندها أن يقول لها: «إني أريد حقيقة الاستماع لما تريدين قوله، إلا أن هذا صعب جداً الآن، وأحتاج لبعض الوقت للتفكير فيما قلتيه».

إن العلاقة الزوجية تنمو وتترعرع عندما يتحسن الحوار بين الزوجين، ومن أفضل الحوار، ذلك الذي يقوم على الاحترام المتبادل للفروق بينهما، والذي يستجيب للحاجات النفسية والعاطفية لكل منهما.





حب الرجل وحب المرأة

﴿فَٱسْتَجَابَ لَهُمْ رَبُّهُمْ أَنِّى لَآ أُضِيعُ عَمَلَ عَٰمِلٍ مِّنكُم مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ ۖ بَعْضُكُم مِّنۢ بَعْضٍ ۖ﴾
[آل عمران: ١٩٥]

قد لا ينتبه كل من الرجل والمرأة إلى أن لكل منهما طريقته الخاصة والمميزة في الحب، وطبيعة الحاجات العاطفية التي يحتاجها. ولذلك فقد يقوم أحدهما بعمل يقصد منه التعبير عن حبه للآخر، إلا أنه في الواقع يُبعده عنه وينفره منه. فالرجل يعبر عن حبه بالطريقة التي يتمنى من زوجته أن تعبّر بها عن حبها له، وهي كذلك تعبّر عن حبها لزوجها بالطريقة التي تتمنى زوجها أن يقوم بها. بينما الأولى أن يحاول الرجل معرفة حاجات الزوجة والطريقة التي تفضلها لتلقي المحبة، ومن ثم يقوم بتلبية هذه الحاجات وفق الطريقة التي ترضي زوجته. وأن تحاول المرأة معرفة حاجات الزوج العاطفية والطريقة التي يفضلها في تلقي المحبة، ومن ثم تقوم بتلبية هذه الحاجات وفق الطريقة التي ترضي زوجها.

ومن الشكوى المتكررة من قبل الزوجين في كثير من المجتمعات والأسر، أن يقول كل منهما، أنه يقدم ويعطي للطرف الآخر، إلا أنه لا يتلقى بالمقابل ما يحتاجه ويريده ليشبع حاجاته من العاطفة والمحبة. وقد يقول الرجل أن زوجته لا تقدر ما يقدمه ويبذله لها، وتقول هي أن زوجها لا يقدر ما تقدمه وتبذله من أجله. والحقيقة في الغالب أن كلاهما يقدم للآخر الكثير من المحبة والرعاية، ولكن ليس بالطريقة التي يفضلها الآخر. فالزوج يقدم ولكن بطريقة الرجال، والزوجة تقدم ولكن بطريقة النساء. ولذلك لا يشعر كل منهما بما يقدمه الآخر لأنه لا يتم بالطريقة التي يفضلها المتلقّي.

ومثال على هذا، أن يرى الرجل زوجته منزعجة أو متضايقة من أمر ما، فيحاول التخفيف عنها بالتقليل من أهمية الأمر الذي أزعجها، معتقداً أنه يقدم الحب والرعاية لها، بينما في الواقع تزيدها طريقته هذه انزعاجاً وتضايقاً، لأنها لا تحتاج إلى من يقلل من انزعاجها أو يوحي بأن عليها أن لا تنزعج أو تتضايق.

وكذلك عندما ترى المرأة زوجها متألماً أو منشغل الذهن من أمر ما، فتحاول التخفيف عنه بطرح سلسلة من الأسئلة مستفسرة عن هذا الأمر، معتقدة أنها تقدم له المحبة والرعاية، بينما في الواقع يزداد زوجها انزعاجاً وتضايقاً من هذه الأسئلة الموجهة إليه.

ومن المهم جداً أن يعرف كل من الزوجين الحاجات العاطفية للطرف الآخر.

الحاجات العاطفية للرجل والمرأة:

إن للرجل وللمرأة عدة حاجات عاطفية أساسية، تتحقق عادة من خلال الحب والعلاقة التي تربطهما ببعضهما، ومن هذه الحاجات:

١ ـ ثقتها به/ رعايته لها:

أن يشعر الرجل بأن زوجته تثق به وبإمكاناته، وتثق بقدرته على القيام بالأعمال المطلوبة منه. وهو يريد أن يشعر بهذا من خلال العمل والمواقف وليس فقط من خلال الكلام. وتتجلى هذه الثقة أيضاً من خلال اعتقاد المرأة بأن زوجها يبذل جهده مخلصاً في سبيل راحتها وسعادتها.

بينما تحتاج المرأة أن تشعر بأن زوجها يقوم برعايتها من خلال إظهار الاهتمام بمشاعرها وأحاسيسها. وهي تحتاج أن تشعر حقيقة أن لها مكانة خاصة عند زوجها.

إن تلبية إحدى هاتين الحاجتين المختلفتين عند أحد الزوجين من شأنه أن يلبي الحاجة الأخرى عند الطرف الآخر. فعندما تثق المرأة في قدرة زوجها، فإنه يصبح أكثر رغبة في رعايتها وخدمتها. وكذلك عندما يقوم

الرجل برعاية زوجته فإنها تصبح أكثر قدرة على الثقة العميقة به وبإمكاناته.

تؤدي إلى مزيد من

ثقتها به ⟷ رعايته لها

٢ ـ قبولها له/ تفهمه لها:

أو يشعر الرجل بأن زوجته تتقبله كما هو، ومن دون أن تحاول تغييره أن تغيير صفاته. وهذا لا يعني طبعاً أن تعتقد المرأة أن زوجها خالٍ من العيوب، وإنما يشير إلى أنها تترك له أمر تحسين نفسه إذا احتاج الأمر.

بينما تحتاج المرأة أن تشعر بأن زوجها يستمع إليها ويفهمها ويفهم عنها، وذلك برؤيته يصغي إليها وإلى مشاعرها وعواطفها، من غير أن يصدر أحكامه عليها بالانتقاد أو العتاب.

وهكذا كلما تقبلت المرأة من زوجها، كلما تمكن هو من الاستماع إليها وتفهمها. وكلما استمع إليها أكثر، كلما زاد تقبلها له، وهكذا.

يؤدي للمزيد من

قبولها له ⟷ تفهمه لها

٣ ـ تقديرها له/ احترامه لها:

وذلك بأن يشعر الرجل بأن زوجته تقدّر ما يبذله من أجلها، وأنها تلاحظ ما يقدمه لإسعادها، فتخبره كم هي مرتاحة لما يحقق لها، فعندها يشعر بتقديرها له. ويدرك عندها أن جهوده لا تذهب سدىً، ولذلك فإنه يتحمّس ويسعى لتقديم المزيد.

بينما تحتاج المرأة أن تدرك أن زوجها يعطي أهمية أولى لمشاعرها وحاجاتها ورغباتها وأمانيها، فعندها تشعر باحترامه لها. ويحقق الرجل هذا من خلال إظهار اهتمامه الحقيقي بها، ومن خلال تذكر المناسبات الخاصة التي تتعلق بها، كذكرى زواجهما، ومن خلال القيام بالأعمال المادية التي تظهر اهتمامه بها كالهدية أو باقة الورد.

يؤدي للمزيد من

تقديرها له ⟷ احترامه لها

٤ ـ إعجابها به/ تفانيه لها:

يحتاج الرجل إلى الشعور بأن زوجته معجبة به، وذلك من خلال إظهار سعادتها وبهجتها به، ورضاها عنه، أو من خلال إظهار إعجابها بصفاته المختلفة من مهارات ودعابة وتصميم ولطف وتفهم وكرم وشجاعة. وعندما يشعر الرجل بإعجاب زوجته به، فإن هذا يدفعه للتفاني أكثر في خدمتها ورعايتها.

بينما تحتاج المرأة للشعور بأن زوجها يتفانى في خدمتها ويسخّر نفسه لرعايتها وحمايتها. ويحقق الرجل هذا بأن تكون زوجته أهمّ عنده من الأمور الأخرى في حياته كالعمل أو الدراسة أو الهوايات أو العلاقات الاجتماعية، وبأنه لا يتردد في بذل نفسه من أجل سعادتها وراحتها. فمثل هذه المشاعر تُسعد المرأة كثيراً. وسيزداد إعجاب المرأة بزوجها عندما تشعر بأنها الرقم واحد في حياته.

٥ ـ استحسانها له/ إقراره لها:

من الحاجات العاطفية للرجل أن يشعر أن مواقف زوجته تنم عن استحسانها لما يقوم به من أعمال، وأنه فارس أحلامها، ويمكن للمرأة أن تلبي هذه الحاجة من خلال إبداء رضاها عما يفعله، أو من خلال البحث عن دوافع جيدة حسنة لهذه الأعمال.

وتحتاج المرأة للشعور بأن زوجها يقرّها على مشاعرها وأحاسيسها، وأن معها كل الحق في أن تنتابها هذه المشاعر والأحاسيس. ويلبي الرجل هذه الحاجة بأن يمسك نفسه عن الاعتراض أو النقد لما شعرت به، أو الامتناع عن محاولة إظهارها بأنها مخطئة لانزعاجها أو تحسسها من الأمر، وأن الأمر لا يستحق كل هذا. وتحتاج المرأة أن ترى في مواقف زوجها ما يشير إلى أن من حقّها أن تشعر بما شعرت به، بالرغم من إنه قد تختلف مشاعره عن مشاعرها، أو تختلف رؤيته للأمر.

وستتمكن المرأة التي تشعر بإقرار زوجها لمشاعرها من استحسان أعماله ومواقفه بشكل أفضل. وكذلك الرجل الذي يرى أن زوجته تستحسن

تصرفاته، فإنه سيصبح أقدر على موافقتها على مشاعرها، وأنه من حقها أن تمتلك المشاعر التي تشاء.

٦ ـ تشجيعها له/ تطمينه لها:

إن من شأن تشجيع المرأة لزوجها أن يعطيه الدافع القوي للبذل والعطاء أكثر، فهو يحتاج لمثل هذا التشجيع من أجل الاستمرار. وتحقق المرأة هذا من خلال استمرار تعبيرها عن ثقتها به وبصفاته وبأعماله.

بينما تحتاج المرأة إلى استمرار تطمين الرجل لها. والخطأ الذي يقع فيه الرجل عندما يظن بعد أن يخبر زوجته بحبه لها بأنها لا تعود بحاجة للمزيد من التأكيد أو التطمين. والصحيح أن المرأة تحتاج إلى دوام تطمين الرجل لها مرة بعد مرة، وإلى أنه مستمر في حبها وتقديرها. ويقدم الرجل هذا التطمين من خلال إظهار رعايته وتفهمه واحترامه لها، وإقراره لمشاعرها، وتفانيه في حبها ورعايتها.

وعندما نقول أن مما يحتاجه الرجل هو الثقة والقبول والتقدير والإعجاب والاستحسان والتشجيع، أو عندما نقول أن المرأة تحتاج إلى الرعاية والتفهم والتقدير والتفاني والإقرار والتطمين، فإننا لا نقصد أن هذه الحاجات مختصّة بطرف منهما ولا يحتاجها الآخر. فكلاهما يحتاج لكل هذه المشاعر العاطفية، إلا أن كلا منهما له خصوصيته وتميّزه.

أخطاء يمكن أن ترتكبها المرأة:

وعندما لا تعرف المرأة طبيعة الحاجات العاطفية لزوجها، فإنها قد تقع في بعض الأخطاء في معاملتها له، وهي إنما تظن أنها تحسن صنعاً.
ومن الأخطاء التي يمكن للمرأة أن ترتكبها، وتشعر الرجل بعدم المحبة:

١ ـ تحاول تحسين سلوكه أو مساعدته فتبدي النصائح.

فيشعر بأنه غير محبوب لأنها لا تثق به.

٢ ـ تحاول تغيير أو ضبط سلوكه من خلال الحديث عن انزعاجها أو مشاعرها السلبية.

فيشعر بعدم المحبة لأنها لا تتقبله كما هو.

٣ ـ لا تشير إلى ما يبذله من أجلها وإنما تشتكي مما لم يقم به.

فيشعر بعدم المحبة لأنها لا تقدر ما يفعل.

٤ ـ تصحح له سلوكه وتقول له ماذا عليه أن يفعل وكأنه طفل.

فيشعر بعدم المحبة لأنها لا تبدي إعجاباً به.

٥ ـ تعبر عن مشاعرها السلبية بشكل غير مباشر، وتطرح أسئلة ساخرة مثل: «كيف يمكن لك أن تفعل هذا؟».

فيشعر بعدم المحبة لأنها تبدو وكأنها سحبت استحسانها له.

٦ ـ إذا اتخذ قراراً أو بادر بأمرٍ ما فإنها تنتقده أو تصححه.

فيشعر بأنه غير محبوب لأنها لا تشجعه على القيام بأمر بنفسه.

أخطاء يمكن أن يرتكبها الرجل:

يمكن للرجل أن يقع في بعض الأخطاء عندما لا يدرك الحاجات العاطفية لزوجته، وبالتالي لا يبادر لتحقيقها، وهو يظن أنه يحسن صنعاً. ومن هذه الأخطاء:

١ ـ إنه لا يستمع إليها أو لا يهتم بها أو لا يسأل أسئلة تنم عن اهتمامه.

فتشعر بعدم المحبة لأنه غير منتبه إليها ولا يبدو أنه يرعاها.

٢ ـ لا يقيم وزناً كبيراً لمشاعرها ويحاول تصحيحها، ويظن أنها تطلب حلولاً فيقدم لها النصائح.

فتشعر بعدم المحبة لأنه لا يفهمها.

٣ ـ يستمع إليها إلا أنه يغضب ويلومها على انزعاجه أو شعوره بالصداع.

فتشعر بعدم المحبة لأنه لا يحترم مشاعرها.

٤ ـ يقلل من أهمية مشاعرها وما تريد، ويشعرها بأن الأولاد أو العمل أو غيرهما أهمّ عنده منها.

فتشعر بعدم المحبة لأنه لا يتفانى في حبها ولا يجعلها الأهم في حياته.

٥ ـ عندما تنزعج، فإنه يشرح لها لماذا هو على حق، وأن عليها أن لا تنزعج.

فتشعر بعدم المحبة لأنه لا يقرّها على مشاعرها ويشعرها بأنها هي المخطئة.

٦ ـ بعد أن يستمع قد لا يقول شيئاً أو يغادر الغرفة.

فتشعر بعدم الأمن لأنها لا تحصل منه على التطمين الذي تحتاج.

تقوية رباط الحب بين الزوجين:

إن مما يقوي علاقة المحبة بين الزوجين، أن يحاول كل منهما تحقيق حاجات الآخر، وذلك بأن يقدم الرجل ما تحتاج إليه زوجته، وبأن تقدم المرأة ما يحتاج إليه زوجها. والخطأ الشائع والذي يقف وراء فشل كثير من العلاقات الزوجية رغم وجود المحبة بين الزوجين، هو أن يقدم الواحد منهما ما يحتاجه هو، وليس ما يحتاجه الآخر. فالمرأة تحتاج إلى الرعاية والتفهم والحديث عن المشاعر.. فإذا بها تقدم لزوجها هذه الأمور والتي تنفره ولا تلبي حاجاته، وهي تتساءل في نفسها لماذا لم يتجاوب معها. والرجل الذي يحتاج إلى الثقة والقبول.. فإذا به يثق بزوجته ولا يسألها، ظناً منه أن هذا هو ما تحتاجه، بينما هي في الحقيقة تحتاج إلى من يسأل عنها وإعطاءها فرصة للكلام عن مشاعرها.

إن الحياة الزوجية تصبح أكثر استقراراً وهدوءاً عندما يتعرف كل من الزوجين على الحاجات الأساسية للآخر، ويسعى إلى تلبيتها له، وإلا فهو النزاع والخلاف رغم المحبة العاطفية والنيّة الحسنة. فلا بد إذاً من المعرفة ليتضح الطريق.





تحول الاختلاف إلى خلاف

﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱجْتَنِبُوا۟ كَثِيرًا مِّنَ ٱلظَّنِّ﴾
[الحجرات: ١٢]

بعد أن عرفنا كيف يمكن أن يختلف الزوجان عن بعضهما، نبحث في هذا الفصل كيف تتحول هذه الاختلافات إلى خلافات ونزاع. وسننظر في بعض الطرق غير المجدية والتي قد يقوم بها الزوجان لحلّ حالات التوتر والخصام، وكذلك في بعض الطرق الأكثر فعالية والتي يمكن للزوجين تعلمها لحلّ خلافاتهما.

ومن المفيد أن يسأل كل طرف نفسه:

- ما هي طريقتي في التصرف أمام المشكلات؟
- ما هي الأساليب والعادات التي أصبحنا نتعامل بها مع بعضنا وقت الأزمات؟

ومن المعروف أن الزوجين وبعد وقت من الخلاف ومحاولة فضّ النزاعات يطوران أساليب وعادات يتصرفان وفقها كلما دعا الداعي لحلّ الخلافات، وبغض النظر عن أسباب ومبررات هذا الخلاف، سواء كان هو الأولاد أو المال أو العلاقة الجنسية أو العمل أو المنزل. ويتطور الأمر ليصبح الأمر عادة، بمعنى أنه كلما اختلفا فإنهما يتصرفان بنفس الطريقة والأسلوب من بداية الخلاف، والدخول في دائرة مفرغة من الجدال، وينتهيان لنفس النتيجة من الوصول إلى حالة «اللاحلّ» وبذلك لا يرضى أي منهما عن نتيجة الخلاف. ولذلك فالنظر في كيفية «الجدال» يبقى أكثر نفعاً من النظر في سبب الجدال.

تقرر كتب علم النفس أن التصرف الطبيعي أمام حالة مهددة للإنسان، وكما هو مشاهد في حالة النزاع، إما «الانسحاب والهروب» وإما «الصراع والهجوم» (Flight/Fight).

حالة الصراع:

زكريا وثريا زوجان منذ خمس سنوات. وكلما دار بينهما خلاف فإن زكريا أكثر حزماً وتصميماً، بينما تميل ثريا إلى التراجع وترك الساحة معتذرة بأن «الحياة لا تتسع للقتال والنزاع، وأن الانسحاب أسلم». إلا أن زكريا قد تغيّر بعض الشيء في الآونة الأخيرة بسبب كثرة الخلاف بينهما، ففي الأسبوع الماضي وعندما رأى زوجته قد دعت بعض الضيوف من دون أن تشاوره في الأمر، دار بينهما الحوار التالي:

- زكريا: «لماذا فعلت هذا؟».
- ثريا (في حالة دفاع): «ولماذا لا، إنك دوما لا تشاورني في الأمور! إنك دعوت صديقك إلى العشاء الجمعة الماضية من غير أن تسألني، ثم ذهبت معه وتركتني وحدي مع الأولاد».
- زكريا: «انتظري دقيقة إنني. . .».
- ثريا: «لا تقاطعني في الكلام!».
- زكريا: «إنك تضطريني لمقاطعتك لأنك دوماً تكثرين الكلام».
- ثريا: «لا أدري متى ستنضج، إنك كالولد الكبير!».
- زكريا: «وأنت كوالدتك تماماً!».
- ثريا: «وما هو العيب في والدتي!؟».
- زكريا: «إنها دوماً تحاول فرض رأيها على الآخرين، وأنت تفعلين مثلها!».
- ثريا: «فإذن هذا ما تظنه عن أمي، الآن ظهرت الحقيقة. إنني لن أبقى في هذا المكان أبداً!».
- زكريا (ببرودة أعصاب): «إنك تعلمين أين الباب، وأين الطريق، وأنا لن أمنعك!».
- ثريا (خارجة من المطبخ بغضب): «لا أريد أن أراك ثانية!».

كيف نختلف أو نتجادل؟:

ليس مستغرباً أن نرى زكريا وثريا قد مرت بهما الكثير من الخلافات خلال حياتهما كزوجين، فمشكلة رفض الاعتراف بالفروق الفردية ورفض الإقرار باختلاف وجهات النظر، من الأمور الشائعة كثيراً في العلاقات

الزوجية، وقد تكون أيضاً مؤشراً على خطورة مستقبل العلاقة بين الطرفين. ليس لأن الخلاف بحد ذاته أمرٌ سيء، وإنما لأنه لا بد للإنسان من أن يوضح موقفه، ويطالب بحقوقه ـ من غير أن ننسى طبعاً الواجبات ـ. فالمفروض في العلاقة بين الزوجين أن تكون حيّة وحيوية، ولا بد أن الأخذ والرد وبعض الاختلاف في وجهات النظر أمر طبيعي. إلا أن كثرة الخلافات يعتبر أمراً غير صحي ومخرباً للعلاقة بينهما، وذلك بسبب ما يصاحب الخلاف من عدم الاستماع للطرف الآخر، وربما ارتفاع الصوت وحدّة الكلام، ولكن الأهم من ذلك ما يرافق الخلاف من الأفكار السلبية عندما يحاول كل طرف أن يفسر كلام وموقف الآخر. وكما في المثال السابق بين زكريا وثريا: (أنت كالولد الكبير ـ دوماً تكثرين الكلام..).

والعادة أن يبدأ الإنسان بالتهجم على الطرف الآخر بشكل غير شعوري، وانطلاقاً من قاعدة «أفضل طريقة للدفاع هي الهجوم»، فيأخذ باللوم والاتهام وإساءة العبارات. وقد يدّعي الإنسان ـ وهو غالباً ما يصدق نفسه ـ أنه مخلص وأمين فيما يقوله، مع أنه في الحقيقة غير موضوعي ويجانب الصواب، ويحاول ليّ عنق الحقيقة للانتقام من الآخر والاستهزاء والسخرية منه، «أنتِ كوالدتك تماماً!». إن الإنسان عندما لا يحصل على ما يريد فإنه قد يبدأ بالغضب والانفعال والصراخ والبكاء، وربما يكسر الأشياء أو يرمي بها ذات اليمين والشمال.

وعندما يضع الإنسان قطعة أثاث جديدة في المنزل فإنه قد يرتطم بها عدة مرات قبل أن «يتعلم» أن يتجنبها كلما مرّ بها، ولكن الكثير من الأزواج قد لا يتعلمون من أخطاء الحوار والتخاطب بينهم، ونراهم يعيدون الخطأ يوماً بعد يوم، وأسبوعاً بعد أسبوع. ويحاول كل منهما الانتصار لموقفه، والجدال مع الآخر، وربما جرحه بالكلام مرة بعد أخرى. وبدل أن يتعلم فإنه يصبح أكثر سلبية، وربما ارتفع الصوت أكثر، وكثرت العبارات الجارحة.

والمشكلة أن من السهولة جداً أن يقع الزوجان في هذه الدائرة المعيبة، نتيجة تأثير وسائل الإعلام المختلفة من أفلام ومسلسلات وروايات. فبدل أن يجلس الزوجان «للحديث» عن الصعوبات والمشكلات،

يلجأ الواحد منهما إلى ردود الأفعال والجدال بدون حتى التفكير الهادئ والحكيم فيما يقول أو يفعل. ويحاول كل طرف أن يلجأ لأقصر الطرق للانتقام وكسب الانتصار، فإذا به يلجأ إلى الكلمات والعبارات التي يعرف يقيناً من مواقف سابقة أنها ستزعج الآخر وتؤلمه.

كيف يستفحل الشجار ويخرج عن السيطرة؟:

لقد لاحظنا كيف استفحل الشجار بسرعة كبيرة بين زكريا وثريا، وكيف خرج عن السيطرة. فقد بدأ الشجار بأمر بسيط وهو دعوة الأقرباء دون مشاورة مسبقة، ثم انتقل الأمر إلى اتهامات وهجوم يتعرض للصفات الشخصية، ومن ثم شمل هجوماً على الأقرباء ـ والدة ثريا ـ، ثم كان الافتراق ومغادرة المطبخ.

وتكمن الصعوبة أن الأزواج قد لا ينتبهون إلى الشجار في أوله، فإذا به يأخذهم فجأة من حيث لا يشعرون. ويتلفظ كل منهما في ساعة الغضب والانفعال بكلام جارح لا يقصده تماماً، ولا يعبر عن حقيقة مشاعره وأفكاره تجاه الآخر، إلا أن هذا الكلام يعطي الطرفين انطباعاً سلبياً عن الآخر، فيأخذه على أنه يعبر عن حقيقة المشاعر والموقف: «فإذن هذا ما تظنه عن أمي، الآن ظهرت الحقيقة!» وبذلك يؤثر هذا الحوار السلبي على كامل العلاقة والمحبة بين الزوجين، ويزعزع الرابط القوي الذي كان يجمعهما.

«من أنفسنا يجب أن يبدأ التحول»:

ليس كل الشجار عدوانياً أو عنيفاً. فبعضنا لا يعتقد أبداً أنه يمكن أن يقول كلاماً جارحاً أو مسيئاً للآخر، إلا أنه قد يلجأ إلى وسائل أخرى كالمراوغة والدفاع عن الذات، وعدم الاعتراف بالخطأ الشخصي، والإصرار على اتهام الآخر. وقد يقوم الشخص بإبداء النصح والظهور بأنه إنما يريد أن يغيّر الآخر، ولكنه لا يريد حقيقة الاقتراب منه أكثر. والغالب أنه عندما يحاول طرف تغيير الآخر فإن ردّة فعل الثاني تكون بالسعي لتغيير الأول. وهكذا يتصلب كل منهما بموقفه، ويرى نفسه صاحب كل الحق وعليه تغيير الآخر، وهو لا يريد أن يعترف بخطئه، وغير مستعد لتفهم موقف الآخر، بله أن يبدي استعداداً لتغيير نفسه. ولذلك لا يعود الواحد منهما يستمع لما

يقول الآخر، ولماذا يستمع وهو على الحق!؟ ويكرر كل منهما مقاطعة الآخر وبشكل سلبي، ويدخلان في دائرة معيبة من الأخذ والردّ، فيغلب على العلاقة شيء من الفتور واللامبالاة والامتعاض. ويؤدي هذا الصراع على السلطة في النهاية إلى الجفوة والبعد بين الزوجين، ومن دون انتصار أي منهما، حيث يريد كل منهما الانتصار لنفسه وتخطئة الآخر.

وبعد أن رأينا حالة الصراع، لننظر الآن في حالة الانسحاب وهي الشكل الثاني لردود الأفعال النفسية.

حالة الانسحاب:

«ليس لدينا أية اختلافات!»:

لقد مضى على زواج كاظم وهبة ما يزيد عن خمسة عشر عاماً، وهما لا يذكران أنه دار بينهما أي شجار، وهما مصممان على عدم حدوث أي خلاف. وعندما يصرّح كاظم برأيه في أمر من الأمور العامة في المجتمع أو السياسة، فإن زوجته هبة توافقه تماماً على رأيه من غير أن تبدي رأيها الشخصي في الأمر. وهو كذلك لا يناقشها رأيها في القرارات التي تتخذها في أمور المنزل والأولاد. وقد كان نشأ كل منهما في أسرة تحمل فكرة «الناس الجيدين لا يختلفون ولا يتشاجرون» وكلاهما تعلم على الصمت وعدم الكلام كي «لا تزعل الوالدة» أو «ينزعج الوالد». ولذلك فهما يتجنبان التوتر دوماً عن طريق موافقة أحدهما للآخر وعدم الاختلاف.

وقد قالت هبة: «إنه ليس لدينا اختلاف في الرأي أو عدم موافقة!» وأضافت: «إننا نحب بعضنا، ولذلك فنحن لا نتكلم عما يمكن أن يزعجنا، ونترك الأمر دون أن نعكّر صفو الماء». ويشير كاظم برأسه أنه يوافق على هذا، ثم يقول: «لقد اكتشفنا سرّ الزواج السعيد، وهو أن يتجنب كل منّا الآخر، ولا يتدخل في أموره!».

إنهما لا شك في حالة خوف دائم من نشوء التوتر والاختلاف بينهما، ولذلك فقد اعتادا على هذه الطريقة من العيش التي تبقيهما مع بعضهما، ولكن هذا لا يشير بالضرورة إلى قوة العلاقة والمودة والتفاهم بينهما. وقد يكون زواجهما «مستقراً»، ومن حقهما أن يعيشا بهذه الطريقة، ولكن من

الضروري أن نعرف خصائص هذه الطريقة من الحياة الزوجية، حتى يختار الإنسان ما يريد عن بيّنة ووضوح.

الأمانة والصراحة في العلاقة الصحيّة:

من السهل أن نفهم كيف أن بعض الناس قد يخاف من الاعتراف بوجود الاختلافات والفروق كي لا يعرقلوا العلاقة بينهما. ولذلك يتجنب هؤلاء ـ وغالباً لا شعورياً ـ أي منطقة للتوتر، عن طريق دفن هذه الاختلافات ورفض رؤيتها. وقد تكون هذه الطريقة من الحياة سليمة عندما يكون أحد الزوجين صعب التصرفات والسلوك ويرغب الآخر بالسلامة من هذه العلاقة، أو عندما تكون هناك أزمة في الأسرة بحيث يفيد التغاضي عن الأمور أو تجاهلها أو تأجيلها لوقت آخر مناسب، كما هو الحال عند وفاة شخص في الأسرة أو وقوع حادث كبير آخر.

والغالب أن تجاهُل المشكلات والاختلافات ليس صحيّاً ولا يؤمن له. ولأنه لا بد من وجود بعض الفروق الفردية والاختلافات بين الزوجين، مهما كان الرابط الزوجي قوياً، فإن هذا الزواج يجمع بين فردين لكل منهما شخصيته وأفكاره وميوله وذوقه وعواطفه واحتياجاته وما يحب وما يكره. والأفضل من دفن هذه الفروق هو النضج والتكيف للتعامل معها بحكمة وموضوعية. وعندما يفرض الإنسان على نفسه أن يلعب دوراً اجتماعياً معيناً على حساب شخصيته وما يميّزه كفرد، فإنه يفقد الكثير من المكونات الفردية والشخصية التي يمكن أن تساهم في قدرته على التجديد والإبداع. وكلما زادت قدرة الزوجين على الاعتراف بالاختلافات والتعامل معها كلما أصبحا أكثر حرية واسترخاء في العلاقة بينهما، من غير الخوف الذي يتتبعهم على الدوام من أن اختلافاً بينهما يمكن أن يحدث «ويدمر كل شيء».

والمشكلة الأخرى أن هذا التجنب ربما لا يقوم بأكثر من إخفاء التوتر تحت السطح، أو تأجيله إلى وقت آخر يظهر فيه، وربما بشكل آخر كالانفجار العنيف، وبشكل تصعب السيطرة عليه. والأفضل أن نضبط السيطرة على الموقف بحيث نُخرج بعض هذا التوتر في الوقت والشكل الذي نريد، ونحسن التعامل معه بشكل إيجابي وبنّاء.

الأشكال المختلفة للانسحاب:

وكما رأينا في حالات الصراع فإن حالة الانسحاب يمكن أن تأخذ أشكالاً متعددة. فمنها الشكل الصامت حيث يقول أحد الزوجين شيئاً، ولا يفصح عما يؤلمه ويجرحه، وإذا سُئل فإنه يكرر «لا شيء، لا شيء..».

والشكل الآخر عندما يتعامل أحدهما مع الآخر بأسلوب يماثل تعامل الوالد مع ولده. بحيث يقبل هذا الطرف كل اللوم الموجّه إليه، ويعتبر نفسه أنه المخطئ في كل شيء، وأن الطرف الآخر يفهم ويعرف كل شيء. والشكل الآخر عندما يعتقد طرف أن الاختلافات كبيرة وضخمة بحيث يفضل عدم الحديث فيها أو الإشارة إليها. وشكل آخر عندما يوافق طرف على كل ما يقوله الطرف الآخر أو يفعله، وبذلك يعيش أحدهما حياة الآخر تماماً وكأنه لا شخصية له ولا رغبة ذاتية.

ومن الأشكال غير النادرة، أن يكثر طرف من التشكي واللوم إلى كل الناس والأقرباء إلا إلى الطرف الآخر صاحب العلاقة الزوجية. وكذلك عندما يحاول طرف أن يلمّح تلميحاً لبعض القضايا ولكن من دون أن تكون عنده القدرة على التصريح بالأمر. وكذلك عندما ينسحب أحدهما متظاهراً بالانشغال المستمر بالعمل دون انقطاع «فلا وقت لديّ للحديث في شيء». أو عندما يميل أحدهما دوماً للمزاح ويأخذ الأمر بالضحك من دون الحديث المباشر في صلب الموضوع.

البصيرة أفضل من الصراع أو الانسحاب:

إننا نرى مما سبق أن الصراع أو الانسحاب قد يكون مفيداً أحياناً ولبعض الوقت، إلا أنه يمكن أن يكون كل منهما مؤشراً إلى خطورة الموقف وخاصة في شكليهما الشديدين. والبديل الصحي عنهما هو أن يتحلى الزوجان بالبصيرة والفهم والرؤية الواضحة، بأن يدرك الزوجان طبيعة ما يجري، ويحافظان على الانفتاح والصراحة والاحترام المتبادل.

والخطوة الأولى على طريق البصيرة وضبط الأمر، هو أن نفهم كيفية انقطاع النقاش بين الزوجين قبل أن يستفحل الخلاف ويخرج عن الطوق.

وسنذكر هنا أربع وسائل تعين على استمرار الحوار والنقاش دون أن يصل إلى طريق مسدود:

١ - «الوقت المستقطع»:

إنه من الطبيعي كما رأينا حتى الآن أن يكون هناك اختلاف في وجهات النظر وشيء من النقاش والجدال بين الحين والآخر، وكما يقال في علم النفس أن شعور البشر ببعض الغضب قد يكون ليس فقط طبيعياً بل صحيّاً أيضاً. إلا أن الأمر غير الطبيعي واللاصحي هو ردة الفعل المبالغ فيها على هذا الشعور بالغضب، وبحيث يتعلم الإنسان العادات السيئة في هذا الجانب. والمطلوب أن يتعلم الإنسان كيف يضبط سلوكه ونقاشه، ويكبح جماح غضبه قبل أن يخرج عن السيطرة.

ومن الطرق التي تعين الكثيرين هي ما يسمى «الوقت المستقطع». وتقوم هذه الطريقة على اتفاق الطرفين على قاعدة بسيطة وهي أنه إذا احتد النقاش والجدال، فيمكن لأحدهما أن ينادي «وقت مستقطع» وما على الآخر إلا الاستجابة لهذا النداء، والتوقف عن النقاش لبعض الوقت. ويفيد لفهم آلية هذه الطريقة أن نذكر أنه عندما يبدأ الزوجان بالنقاش، فالعادة أن لا يعودا يعيان ما يجري من حولهما، ولذلك يفيد إيجاد طريقة تعيدهما إلى رشدهما ووعيهما بما يجري من خلال تخفيف السرعة وإيقاف مجرى الأحداث. وإذا كان الجدال يحتاج دوماً إلى طرفين، فيمكن لأحدهما أن يوقف هذا الجدال إذا خرج عن الحد المقبول. أو من خلال أن يقول أحدهما عبارات تشير إلى نفس المعنى كعبارة «إننا لا نريد أن نؤلم بعضنا، ماذا يمكن أن نعمل هنا؟» أو «دعنا نفكر معاً أين نتوجه من هذه النقطة التي نحن فيها». وبهذه الطريقة ستنخفض حدة الصوت، وتبرد حرارة النقاش الهائج، عبر الحديث عن طبيعة الحديث والنقاش. ويمكن بذلك إيقاف تحول الخلاف إلى معركة وتهديدات لا داعي لها.

وسيجد كل طرف من خلال الممارسة والتكرار أنه أصبح أبطأ انفعالاً، وأكثر قدرةً على ضبط النفس.

ولعل هذا المعنى يستفاد من النصائح النبوية أن الإنسان إذا غضب وهو واقف فليجلس، وإذا كان جالساً فليستلقي، أو بالوضوء الذي يمكن أن يطفئ حرارة الغضب والانفعال. وسيلاحظ الزوجان بعد فترة أنه يستطيع كل منهما

تغيير اتجاه الحوار والنقاش وحتى من غير أن ينادي أحدهما: «وقت مستقطع».
والطريقة الأخرى لتطبيق هذه الوسيلة أن يقول أحدهما: «هيا لنقف بعض الوقت، ونعود بعد ساعة مثلاً لهذا الحديث ونحن أكثر راحة واسترخاء».
وسنلاحظ في خلال كل هذا أثر «الكلام» في تغيير المواقف. فبعض الناس قد يعتاد أن يهرب من النقاش في بداياته ولكنه لا يقول شيئاً عن هذا الانسحاب، من غير أن يدرك التأثير المخرّب لمثل هذا السلوك على العلاقة والحوار، بينما يمكن هنا وباتفاق الطرفين تأجيل الحديث لوقت آخر أكثر ملاءمة. ويبقى تعبير الإنسان عن مدى غضبه ببعض الكلمات أكثر سلامة وصحة من مجرد الصمت المحفوف بالألم والحرقة والغضب والاستعلاء. فالصمت أو الإضراب عن الكلام كوسيلة للإحتجاج يسيء للعلاقة أكثر. إن الخروج من الغرفة في صمت لا يعني أبداً «الوقت المستقطع!» الذي نحبذه.
وليس الوقت المستقطع أيضاً أن يتجنب الواحد منهما الآخر، فالوقت المستقطع يعني في حقيقته تفريغ الجدال من الحرارة المرتفعة وإعطاء كل طرف للآخر وقتاً للاسترخاء والتفكير، وأن يسأل الإنسان نفسه بهدوء: «لماذا غضبت وشعرت بهذه الطريقة؟» و«ما هي توقعاتي من الأمر؟»، و«هل فهمت حقيقة ما أراد زوجي؟»، و«هل أنا أستمع لما تريد هي أن تقول لي؟».
إن المشاعر تتغير عندما يأخذ الإنسان بعض الوقت للهدوء والاسترخاء، أو المشي، أو الوضوء، أو التفكير الهادئ. (سنتحدث في فصل آخر من الكتاب كيف نتحدث بعد أخذ الوقت المستقطع).
وأذكر هنا عبارة قالها أحد الأزواج بعد أن تعلم أسلوب الوقت المستقطع:
«يا للأسف، لقد تنازعنا كثيراً وبشدة طوال العشر سنوات من فترة زواجنا. إننا لم نرغب بالنزاع بهذا الشكل، ولم نعرف مع بداية كل نقاش وجدال كيف نوقفه دون أن يخرج عن السيطرة. ويكفينا الآن أننا تعلمنا كيف يمكن أن نؤجل هذا النقاش لوقت آخر، ومن دون أن يكون هناك جراح كثيرة».

٢ ـ التفكير في أفكار أخرى:

لقد رأينا الآن أننا عندما نعيد النظر في أفكارنا ونفكر في أمور جديدة، كما فعلنا هنا في التفكير في إيقاف الجدال، أن ذلك سيؤثر كثيراً

على مشاعرنا. ومن مؤشرات الخطر في العلاقة الزوجية وجود الأفكار السلبية بين الزوجين، فعندما يفكر طرف «إنني الضحية هنا» أو «إنه لا يفهمني ولا يفهم علي» فمن الطبيعي أن يكون عند هذا الطرف أفكار سلبية عن الآخر. فإذا استطعنا أن نغيّر أفكاره لتكون أفكاراً إيجابية فإن ذلك سيبدأ بالتأثير الإيجابي على مشاعره وأحاسيسه. وتعتمد هذه الطريقة على المبادئ الأساسية للمدرسة المعرفية في علم النفس، والتي تقول بتغيّر طرائق تفكير الإنسان لتغيّر مشاعره وسلوكه ومواقفه. ولعل هذا يفهم من قوله تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوۡمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡۗ﴾ [الرعد: ١١].

ومهما كانت الأفكار التي يحملها الإنسان عن أمر ما، فإن هناك دوماً طرقاً أخرى لفهم هذا الأمر. فالزوج الذي حمل فكرة أن زوجته «كثيرة الكلام الذي لا مبرر له مع الناس» يمكن أن يغيّر هذه الفكرة لتصبح «إنها صاحبة علاقات اجتماعية ناجحة مع الناس». والزوجة التي تحمل قناعة عن زوجها «إنه يفضل القيام بتنظيف المنزل على الجلوس والحديث معي، إنه لا يرعاني» يمكن أن تغيّر الفكرة إلى «إنه يرعاني، وهو يعبر عن رعايته هذه من خلال مساعدتي ببعض أعمال المنزل».

وقد ذكرنا سابقاً طبيعة الفروق بين توقعات الرجل والمرأة، فالمرأة تفضل ربما الجلوس والحديث المباشر كدليل على الرعاية والاهتمام، بينما يميل الرجل إلى القيام بالأمور العملية للتعبير عن رعايته واهتمامه.

وتشير الأبحاث إلى أن الرجال ليسوا بأقل رعاية، أو اهتماماً بزوجاتهم، إلا أن لديهم أسلوباً مختلفاً في التعبير عن هذه الرعاية وهذا الاهتمام. فقد يشعر الرجل بقربة من زوجته وهو يقوم معها بعمل ما، وليس بالضرورة عن طريق الكلمات والحديث، كأن يكون العمل المشترك نزهة أو تلاوة للقرآن، أو لعبة، أو مجرّد الجلوس الهادئ ومتابعة برنامج تلفزيوني.

إن من شأن فهم الفروق الفردية وطبيعة تعبير الجنسين عنها، وما يجري بينهما، أن يمنع الكثير من سوء الفهم. ومن شأن فهم طبيعة الطرف الآخر في التعبير عن مشاعره وعواطفه، أن يحدث نقلة نوعية في كيفية التعامل بين الزوجين، ومن شأنه أن ينقص الهوة الفاصلة بينهما.

٣ ـ الاستماع مع التأكد من الفهم:

صحيح أن علينا أن نفهم كيف يعبّر الرجل عن مشاعره من خلال العمل، إلا أن على الرجل أيضاً أن يكون أكثر تفهماً لحاجات المرأة وخاصة حاجتها إلى الشعور بأن زوجها يستمع إليها ويفهم عنها ما تريد قوله. والأمر الأهم في هذا الكتاب هو التأكيد على ضرورة التعاون والعمل المشترك. والاستماع المتبادل هو الخطوة الأولى والتي لا بد منها لهذا التعاون.

والتعاون عبارة عن طريقة فعالة للتعامل مع الاختلافات بين الطرفين، مع الاحترام المتبادل لهذه الاختلافات والفروق. ويساعد هذا التعاون على الاتفاق على حلّ مشترك يرضي الطرفين. وليس الحلّ السليم أن يحقق كل طرف ما يريد، فهناك ظروف قد لا تسمح بذلك، ولكنه الحل الذي ينتج عن الحوار الهادئ، وبحيث يشعر كل طرف أنه قال ما في نفسه، وأن الآخر قد فهم منه ما يريد من غير تجريح أو لوم أو إصدار للأحكام، وأنه استطاع أن يغيّر من طبيعة الحلّ المطروح ليوافق حاجات كل من الطرفين.

٤ ـ الجلوس ظهراً لظهر:

وليس من السهل الوصول إلى حالة من التعاون والعمل المشترك. فالعادات القديمة المستأثرة في سلوك الإنسان تحتاج إلى وقت للتغيّر، حتى يكتسب عادات ومفاهيم جديدة. وقد وجد أن الوسيلة المطروحة هنا تتيح للطرفين فرصة لاستماع الطرفين من غير مقاطعة. وذلك بأن يجلس الزوجان وظهرهما لبعضهما ينظران بالاتجاه المعاكس، فهذا مما يعين على أن يتحدث أحدهما من غير الخوف من مقاطعة الآخر، أو التأثر بعقد الحاجبين وعبوس الوجه.

ويمكن أن يتفق الطرفان على أن يتحدث كل منهما لمدة خمس عشرة دقيقة من غير مقاطعة الآخر أو إصدار أي صوت، على أن يبدأ الطرف الذي هو عادة أقل كلاماً. ويمكنهما الحديث في أي موضوع وحتى لو كان موضوع الخلاف بينهما. وعندما يأتي دور الطرف الثاني فعليه أن لا يعيد ما قد ذكره الأول وإنما يتكلم بما يريده هو. وبعد الانتهاء من هذه الجلسة، عليهما أن يقوما لعمل آخر ومن دون متابعة نفس الحديث، وخاصة إذا ظهرت مشكلة حادة خلال الجلسة. وإذا رغبا بالعودة لنفس الحديث فيمكن

أن يتفقا على وقت جديد لهذا. والمهم في هذه الجلسة أن يقول كل منهما ما في نفسه مع علمه بأن الآخر يستمع من غير مقاطعة أو تعليق. وإذا استمر الزوجان بهذه الطريقة لعدد من المرات وخلال عدة أسابيع، فسيلاحظ كل منهما أنه أصبح أكثر قدرة على الاستماع للآخر وعدم المقاطعة.

وقد يعترض بعض الناس أنه ليس لديه ما يقوله لمدة خمس عشرة دقيقة. والجواب أن وقت الخمس عشرة دقيقة ليس بالضرورة كله للكلام، وإنما هو الوقت المخصص لكل منهما ليقول فيه ما يشاء، وبالسرعة التي يريد، وليستجمع فيه أيضاً أفكاره.

وعندما يسمع بعض الناس بهذه الوسيلة من الجلوس ظهراً إلى ظهر فإنهم قد لا يعتقدون بجدوى هذه الطريقة، ويعتبرونها وسيلة مصطنعة وغير طبيعية. والجواب أنها طريقة معروفة في عيادات المعالجات الزوجية، وأنه فقط بعد تجريبها سيعرف الإنسان مدى نتائجها الفعالة. فتساعد هذه الطريقة على تفهم كل طرف لنفسه وللآخر، وعلى فهم بعض الفروق بينهما.

ويقول زوج عقب استعمال هذه الطريقة: «لأنني جلست هذه الدقائق دون كلام أو مقاطعة لزوجتي فقد استمعت ولأول مرة إلى بعض التفصيلات التي لم أكن قد انتبهت إليها من قبل، لأني كنت كلما بدأت زوجتي بالحديث، وبعد عدة كلمات منها أدخل في الحديث ولا أعود أسمع ما تريد أن تقوله. لقد ظننت ولمدة طويلة أني أعرف ما تريده زوجتي، ولكن تبين لي الآن بعد استعمال طريقة الجلوس ظهراً إلى ظهر خطأ هذا الظن!».

الخلاصة:

لقد رأينا في هذا الفصل كيف يمكن أن يرتكس الأزواج للحالات الحرجة من سوء التفاهم في حياتهم، إما بالصراع أو بالانسحاب. ورأينا أنه ليس صحياً أن نتجنب الحديث فيما يهمّنا في حياتنا، ورأينا أن الكثير من طرق الصراع والنزاع التي نقوم بها إنما هي طرائق مدمرة ومسيئة للعلاقة التي نحاول إصلاحها وتنميتها. ورأينا أن هناك بديلاً أفضل وهو الفهم والبصيرة فيما يجري في سلوكنا.

ورأينا كذلك بعض المؤشرات التي تدل على أن العلاقة تمرّ في مرحلة خطرة ومنها:

- عدم الرغبة في مواجهة المشكلة التي تهمنّا وتشغلنا.
- الجدال المستمر والمتكرر في نفس نقاط الخلاف ومن دون نتيجة.
- التفكير كيف يمكن أن تكون الحياة أفضل مع زوج آخر. (وهذا نوع آخر من الانسحاب).
- الانتقاد الدائم للطرف الآخر سواء ذهنياً أو كلامياً وسلوكياً.

ورأينا كذلك أنه يمكن للجدال أن يستفحل ويكبر بسرعة ويخرج عن السيطرة، ويسيء إلى علاقة الزوجين. وأنه لا بد من بذل الجهد المطلوب لإيقاف هذا الجدال وقبل أن يستفحل ويصل إلى الطريق المسدود. وأن من الوسائل المعينة على ذلك «الوقت المستقطع» بأن نوقف الجدال عندما يخرج عن الحدود المعقولة، ونعود للحوار في جو سليم وصحي. وكانت الطريقة الأخرى تغير أفكارنا عن المشكلة المطروحة لتكون أفكاراً أكثر إيجابية. ورأينا أنه يمكننا أن نبدأ بهذا التغيير عن طريق تنمية قدرتنا على الاستماع والفهم باستعمال وسيلة الجلوس والحديث ظهراً لظهر.

وسنذكر في الفصل القادم بعض الضوابط والقواعد في الاستماع بين الزوجين، والتي قد تكون من أهم الأمور في الزواج الناجح.





جدول طرق التعامل مع المشكلات والتوترات



يستعمل معظم الناس في تعاملهم مع المشكلات إما الهجوم أو الفرار. ما هي يا ترى الطريقة التي تستعملها أنت في تعاملك مع الصعوبات مع زوجك؟ (١) في بداية المشكلة، و(٢) عندما تتضخم.

الأسلوب	الانسحاب أو الفرار	الصراع أو الهجوم	البصيرة والفهم
وصف السلوك	إني أكره الصعوبات والأزمات، ولذلك أتجنبها. ويمكنني أن أقول أنه لا توجد بيننا اختلافات. أحياناً أحاول أن أشغل نفسي بعمل ما كي لا نتكلم في الموضوع. إني دوماً أتخلى عن رأي من أجل موافقة الآخر على رأيه. إنني أخفي مشاعري ولا أبوح بها كي لا أحدث مشكلة. أفكر أحياناً بأن أفضل حلّ هو إنهاء هذا الزواج.	إنني في الغالب حازم وعندي شعور بأني دوماً على حق، والآخر على خطأ. وأحاول دوماً أن أفرض رأيي وطريقتي على الآخر، وقد أستعين ببعض الضغوط. عندي رغبة قوية في أن تسير الأمور على طريقتي الخاصة.	أنا مستعد للتعلم واكتساب الخبرة الجديدة. وأعرف أنه لا بد من الصعوبات في الحياة، وأنها أمر طبيعي. إني أعرض وجهة نظري ولكني أرغب أيضاً في سماع الرأي الآخر. أحاول التأكد من أني أعرف ما يهمني وما يهم الطرف الآخر. إننا نبحث معاً في كيفية الاتفاق على حلّ يرضينا معاً، ومن ثم نسعى لتطبيق هذا الحل المتفق عليه. إننا نتعاون مع بعضنا.
شعار هذا الأسلوب	دوماً ما يريده الآخر. أو «لا أريد أن أعرف»	إنه هو صاحب المشكلة، ولا مشكلة عندي شخصياً	لنحاول أن نبحث عن حلّ...
النتيجة	أنا أخسر، وهو يفوز. أو كلانا نخسر	أنا أفوز، وهو يخسر. ولكن هل أنا حقيقة أفوز إذا خسر هو؟	كلانا يفوز ويوفق

التدريبات العملية:

١ ـ ليقم أحدكما بالكلام عن نزهة قمتما بها، وليحاول الآخر أن لا يستمع للمتحدث بشكل جيد، ولا يعطيه الانتباه، متظاهراً بأنه في حالة ملل من كلامه... وبعد دقيقتين ليشرح المتحدث كيف شعر أثناء ذلك الحديث.

٢ ـ والآن كررا التدريب ولكن ليحاول الطرف غير المتكلم أن يعطي الانتباه الجيد وليستمع بشكل حسن، ومن دون أي مقاطعة.

ومن الممكن أن يتكلم كل طرف لمدة خمس دقائق حول بعض النقاط التالية:

- ما هي مشاعري وأفكاري في الآونة الأخيرة؟
- إن مما يعجبني في الطرف الآخر هو...
- إني مما أقدره في شخصيتي هو...
- إن مما لا يعجبني في شخصيتي هو...
- إن مما أتطلع إليه في المستقبل هو...
- الشيء الذي أحب أن أقوله لك منذ زمن طويل هو...
- إن مما يغضبني هو...
- إن مما يسعدني كثيراً هو...
- إنني أتأسف لأمر وهو...
- الأمر الذي يقلقني هو...
- الشيء الذي أريدك أن تفعله لي هو...

والآن تحدثا معاً في الأمر التالي، واتفقا على شيء محدد:

- أين وفي أي يوم من هذا الأسبوع يمكن أن تقوما بهذا التدريب على الاستماع؟
- ما هي أفضل الظروف بحيث لا يقاطعكما أحد؟





كيف نتجنّب الجدال

﴿وَكَانَ ٱلْإِنسَٰنُ أَكْثَرَ شَيْءٍ جَدَلًا﴾
[الكهف: ٥٤]

إن من أكثر أسباب سوء العلاقة الزوجية هو كثرة الجدال والخلاف والنزاع بين الزوجين، حيث يبدأ الخلاف بسيطاً في أمر من الأمور، وحتى التافهة منها، إلا أنه سرعان ما يستفحل ليصل إلى جدال ونزاع لا ينتهي. وعندها يمتنع الزوجان عن الحوار، أو يتكلمان ولكن بلهجة معدومة المحبة أو الاحترام أو التقدير. وقد يحاول كل منهما جرح الآخر أو إيلامه بالنقد أو العتاب أو التوبيخ أو التشكيك في محبته وإخلاصه. ولا يخفى أن الحوار هو من أهم الأمور بالنسبة للزواج الناجح، وكذلك فإن الجدال هو من أكثر الأمور ضرراً بالعلاقة الزوجية. وعلينا أن نذكر هنا، أنه من الطبيعي أن نتوقع أنه كلما كانت العلاقة حميمة بين الزوجين، كلما سهل جرح شعور أحدهما من خلال سلوك الطرف الآخر، وللجدال آثاره الكثيرة والسلبية على كل من الزوجين، وعلى علاقتهما، وعلى ما بينهما من المودة والرحمة.

وهناك من الأزواج من يعيش في حالة دائمة من الجدال والحرب المعلنة، ولهذا نجد أن الحب بينهما قد اضمحل وزال. وبالمقابل قد نجد أزواجاً يكبتون مشاعرهم بشكل كامل ليتجنبوا كل خلاف! فنشعر وكأن بينهما نوعاً من الحرب الباردة غير المعلنة. وليس من الغريب أن نجد هذا الصنف من الأزواج أيضاً قد بهت عندهم الحب وماتت العاطفة.

والطريقة المثلى هي أن يجد الأزواج الطريق الوسط بين الحرب الدائمة وبين هدنة الحرب الباردة.

والقاعدة المفضلة للزوجين هي أن لا يتجادلا. ولكن ما هو البديل عن الجدال؟

إن البديل الطبيعي للجدال هو النقاش الصريح بين الزوجين. فمن الممكن أن يتناقش طرفان في أي موضوع من المواضيع، ولكن من دون أن يصل الأمر إلى الجدال. ويمكن للإنسان أن يكون في منتهى الصراحة والأمانة، من غير أن يحتاج لكبت مشاعره وأحاسيسه، ويمكنه كذلك أن يقول كل ما عنده من أفكار سلبية من دون أن يجادل أو ينازع أو يتقاتل.





أسباب الجدال بين الزوجين



إن من أكثر أسباب النقاش والجدال بين الأزواج هي الأمور التالية:

١ ـ المال.

٢ ـ اتخاذ القرار.

٣ ـ العلاقة الجنسية.

٤ ـ توزيع الأنشطة والأوقات.

٥ ـ القيم والأخلاق.

٦ ـ تربية الأولاد وتأديبهم.

٧ ـ مسؤولية أعمال المنزل.

ومن الطبيعي أن يكون هناك حوار ونقاش بين الأزواج في هذه المواضيع الحياتية اليومية، ولكن ليس من الضروري أن يصل الأمر لحد الجدال والخلاف. والسبب الأساسي لوصول الحوار إلى مرحلة الجدال هو شعور الزوجين بأن كل منهما لم يعد محبوباً من قبل الآخر. ومن الطبيعي أن ينتج عن هذه المشاعر من عدم المحبة ألم نفسي وعاطفي، ومن الطبيعي أن لا يعود هذا الإنسان المجروح قادراً على تقديم المحبة للآخر.

وتعود أسباب الجدال بين الزوجين في كثير من الأحيان إلى ما ذكرناه سابقاً من عدم فهم أو معرفة اختلاف الطبائع النفسية بين الرجل والمرأة، واختلاف الحاجات العاطفية بينهما. فعندما لا تحب المرأة أمراً ما في زوجها، فإنه يشعر بأنها ترفضه لشخصه ولا تحبه، أي أنه يفسّر الأمر تفسيراً شخصياً وكأنه هو بذاته المقصود من الانتقاد. وقد نظن أنه يجادل زوجته بسبب المال أو الجنس أو تربية الأولاد... ولكنه في الحقيقة يجادل بسبب

شعوره بعدم الأمن وقلة محبة زوجته له. ولكن إذا قامت الزوجة بتلبية حاجاته العاطفية التي ورد ذكرها من قبل، فإنه يستطيع عندها أن يتكيّف بشكل أفضل مع اختلاف وجهات النظر مع زوجته، ومن دون أن يصلا إلى الجدال.

ويمكن أن نلاحظ من خلال دراسة جدال الزوجين أن هناك أسباباً خفيّة لهذا الجدال، وتختلف طبيعة هذه الأسباب بين الرجل والمرأة، وسنحاول أن ننظر الآن إلى هذه الأسباب الخفية للجدال بين الجنسين.





الأسباب الخفيّة للجدال عند المرأة

الأسباب الخفية لجدال المرأة	ماذا على الزوج ان يفعل ليمنع الجدال
١ ـ أن زوجها يقلل من أهمية مشاعرها	١ ـ بدل الحكم عليها أو تجاهلها، أن يشعرها بقيمتها وصدق مشاعرها
٢ ـ أنه لا يعيرها اهتماماً وعليها أن تطلب منه دوماً أن يقوم بالأعمال	٢ ـ بدل الامتهان والإهمال، أن يشعرها بالاحترام وأنها هامة بالنسبة إليه
٣ ـ عندما ينتقدها، وتشعر بأنه يريدها أن تكون كاملة	٣ ـ أن يحاول فهمها حقيقة، ويطمئنها أنه يحبها بالرغم من أنه لا يوجد إنسان كامل
٤ ـ عندما يرفع صوته، أو يبرهن لها أنه على حق وهي المخطئة	٤ ـ أن يشعرها بالتفهم والاستماع إليها بدل التصغير والامتهان
٥ ـ عندما يستصغرها ويعاملها بترفع، أو أنها تضيّع له وقته	٥ ـ أن يشعرها بالاحترام والتقدير لمشاعرها وأفكارها بدل عدم الاحترام أو التقدير
٦ ـ عندما لا يستجيب لطلباتها وكأنها غير موجودة	٦ ـ أن يطمئنها بأن يستمع إليها ويهتم بها، بدل الإهمال
٧ ـ عندما يبرهن لها أنه كان عليها ألا تنزعج أو تتألم، فتشعر بعدم دعمه لها	٧ ـ أن يقرّها على مشاعرها، ويظهر أنه يتفهمها



الاسباب الخفية لجدال الرجل	ماذا على المراة ان تفعل لتمنع الجدال
١ ـ عندما تنزعج المرأة لأمور صغيرة يراها تافهة، أو عندما تنتقده على أعماله	١ ـ إنه يحتاج للشعور بقبولها له كما هو، بدل أن تشعره بأنها تسعى لتحسينه
٢ ـ عندما تحاول أن تقول له ماذا عليه أن يفعل أو لا يفعل، أو عندما يشعر كأنه غير مقدّر	٢ ـ أن تشعره بالإعجاب والتقدير بدل الامتهان
٣ ـ عندما تلومه على عدم سعادتها، ويشعر بأنه لم يعد فارس أحلامها	٣ ـ عليها أن تشجعه بدل أن تجعله يشعر باليأس والإحباط
٤ ـ عندما تشتكي من عدم سعادتها في الحياة أو مما عليها من الأعمال والمسؤوليات، وكأنها لا تقدر ما يقدمه لها	٤ ـ عليها أن تشعره بالتقدير لما يبذله لها، بدل اللوم والعتاب
٥ ـ عندما تقلق على كل أمر يمكن أن يحدث، حيث يشعر وكأنها لا تثق به	٥ ـ عليها أن تشعره بالثقة به، وأنها تقدر جهوده من أجلها، بدل أن يشعر بأنه سبب عدم سعادتها
٦ ـ عندما تطلب منه الكلام أو القيام بالأعمال في وقت لا يرغب هو فيه القيام بهذه الأمور، فيشعر بعدم احترامها له	٦ ـ يحتاج للشعور بقبولها له كما هو، بدل أن يشعر بأنها تسيطر عليه، أو تضغط عليه لكي يتكلم فهو يشعر بأنه غير قادر على إرضائها أبداً
٧ ـ عندما تنزعج منه بسبب أمر قاله أو فعله، فيشعر بأنها لم تفهمه، أو أنها لا تثق به	٧ ـ يحتاج للشعور بالثقة والقبول، بدل الرفض أو الكراهية
٨ ـ عندما يشعر أنها تتوقع منه أن يفهم عليها ماذا تريد منه ومن غير أن تكلمه بهذا، حيث يشعره هذا بالعجز وعدم القدرة على فهمها	٨ ـ يحتاج للشعور برضاها عنه وقبولها له، بدل أن يشعر بالفشل

لماذا علينا أن نتجنب الجدال؟

إن الجدال بحد ذاته ليس بالأمر المعيب أو السيء، وكما يقول الله تعالى: ﴿وَجَٰدِلْهُم بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ﴾ [النحل: ١٢٥]، إلا أن الغالب أن يترافق الجدال مع طرائق متعددة مما يجرح المتجادلين. واختلاف الرأي بحد ذاته ليس أمراً سيئاً، إلا أن طريقة التعبير عن هذا الاختلاف هو الذي قد يسيء إلى العلاقة ويجرح المشاعر. والغالب كذلك أن يبدأ الزوجان بالجدال على أمر واحد صغير، إلا أنه سرعان ما ينتقل الأمر ليكون جدالاً على طريقة جدالهما، وماذا قال كل منهما، وماذا قصد من كلامه..

وقد يكون قد بدأ النقاش أو الجدال بشكل عفوي بريء، إلا أنه سرعان ما يصل إلى كلام يجرح مشاعر الطرف الآخر. ويبدأ كل منهما برفض وجهة نظر الآخر، والانتصار لرأيه الخاص. والطريقة المثلى لحل أي جدال هي أن نوسّع وجهة نظرنا لتستوعب وجهة نظر الطرف الآخر، ولكن يصعب تحقيق هذا، ما لم يشعر الإنسان باحترام الآخر وتقديره له.

وليس من السهل على الإنسان أن يكون موضوعياً في تفهمه لوجهة نظر الآخر. وتزداد هذه الصعوبة بين الطرفين القريبين جداً من بعضهما. بينما يسهل أحياناً أن يتحلى الإنسان بالموضوعية في تعامله مع الغريب أكثر من القريب.

إن الذي يجرح المشاعر بين الزوجين ليس هو موضوع الخلاف والجدال بقدر ما هو أسلوب التعبير عن هذا الخلاف. فمن عادة الرجل مثلاً عندما يشعر بالتحدي أو النقد، أن يبادر لتبرئة نفسه، وإثبات صحة موقفه أو سلوكه، وإن كان هذا الدفاع عن النفس على حساب عدم إظهار مشاعر المحبة والعطف على زوجته، ومن دون أن ينتبه الرجل في حينها إلى موقفه أو أسلوبه في التعبير وهو يقوم بالدفاع عن نفسه. ومن الطبيعي أن تشعر المرأة أمام هذا الموقف وهذه اللغة بعدم محبة زوجها لها، أو بأنه يتهجّم عليها، مما يجعلها تمتنع عن الاستماع له أو فهم وجهة نظره.

ومن طبيعة الرجل كذلك، أنه بعد أن يتكلم مع زوجته بطريقة تفتقد إلى الرعاية والعطف، يبدأ بمحاولة إقناعها بأنه كان عليها أن لا تنزعج من

شيء. ويظن أنها لا تريد أن تقتنع بوجهة نظره، أو أنها ترفض موقفه، بينما في الحقيقة كل ما في الأمر، أنها منزعجة من أسلوبه في الخطاب والحوار. وقد يتابع الرجل محاولاته بالحديث عن مضمون خطابه من غير أن يشير إلى شكل وأسلوب هذا الخطاب.

وبالمقابل، قد لا تدري المرأة كيف أنها تجرح مشاعر زوجها عند النقاش والجدال، فعندما تشعر المرأة بالتحدي أو الانتقاد، تتبدل نبرة صوتها وبشكل تلقائي، لتصبح تنم عن عدم الثقة أو الرفض. وتعتبر عدم الثقة هذه وكما مرّ معنا سابقاً، من أكثر الأمور جرحاً لمشاعر الرجل، وخاصة عندما يأتي عدم الثقة هذا ممن هو قريب جداً من الرجل.

وقد تزيد المرأة من حدة الجدال، عندما تبدأ بالحديث أو التشكي من مشاعرها السلبية عن سلوك زوجها، أو عندما تبدأ بطرح نصائحها واقتراحاتها للرجل من دون أن يطلب منها هذا، وخاصة عندما تترافق الشحنة السلبية هذه ببعض معاني عدم الثقة بالرجل وعدم قبوله. ومن المتوقع أمام هذا الحال أن تكون ردة فعل الرجل سلبية تجاه زوجته، وكما مرّ معنا سابقاً، فإن المرأة هنا قد لا ترى ما هو الخطأ في أسلوب كلامها والتعبير عن عدم ثقتها بالرجل، وهي تستغرب لماذا هو منزعج طالما أنها تقول «الحقيقة».

إن من الخطوات الأولى في منع وقوع الجدال أن يدرك كل طرف أن ردة الفعل السلبية التي صدرت من الآخر، ليست بسبب مضمون ما تحدث به الأول، وإنما بسبب كيفية حديثه هذا، وصحيح أن الجدال يحتاج لشخصين حتى يبدأ، إلا أن منع الجدال قد يبدأ بشخص واحد، عندما يدرك أحدهما طبيعة ما يجري، ويحاول أن يغير موقفه مما يقوله الآخر، ويحاول أن لا يتابع الانجرار وراء هذه المعركة المحتدمة، وأن يسأل كل منهما نفسه، هل حقيقة أنه قام بتلبية الحاجات العاطفية للآخر، وكم يتحمل هو من مسؤولية هذا الجدال. ويمكن للزوجين أن يكفا عن متابعة الجدال، ويعودا إليه بعد فترة من الوقت وهما أكثر هدوءاً وإيجابية ومحبة للآخر.

كيف ينشأ الجدال؟

ومن المفيد أن نعرف كيف يبدأ الجدال، والمراحل التي يمرّ بها، وطبيعة الفروق بين الرجل والمرأة في بداية الجدال والخلاف، حيث للمرأة بداية تختلف عن بداية الرجل للدخول في الجدال.

بداية المرأة للجدال:

لا تدرك المرأة عادة بأنها تبدأ الجدال عندما تأخذ بالحديث عن مشاعرها السلبية، فبدل أن تعبّر بوضوح وصراحة وبشكل مباشر عما يزعجها ويقلقها، فإنها تبدأ بطرح أسئلة ساخرة تحمل في مضمونها معاني عدم الرضى والقبول، ويشعر الرجل نتيجة ذلك بالرفض أو عدم الرضى وإن لم تقصده المرأة أحياناً بشكل مباشر.

وكمثال على هذا، إذا عاد الرجل من سفره متأخراً بعض الشيء فقد تقلق عليه زوجته وينشغل ذهنها، وتخاف أن يكون قد جرى معه شيء ما، إلا أنها بدل أن تقول له ما يوحي بهذه المعاني وبشكل مباشر كأن تقول: «لقد قلقت عليك» أو «لا أحب أن أجلس بانتظارك وأنا مشغولة الذهن عنك» فبدل هذا الحديث المباشر نجد المرأة تطرح أسئلة اتهامية كأن تقول مثلاً «كيف تتأخر بهذا الشكل ولا تبالي بي؟» أو «هل صعب عليك أن تخابرني لتعلمني بأنك سوف تتأخر؟» أو «هل فكرت أنني جالسة أنتظرك هنا؟».

ولا ننسى أن نبرة الصوت أيضاً فيها عادة الكثير من التهكم أو الاتهام الذي يوحي بأن الزوجة لا تنتظر جواباً لسؤالها، وإنما تريد أن تخبر زوجها بأنه لا يوجد عذر مقبول لتأخره.

وعندما يسمع الرجل مثل هذه الأسئلة: «كيف تتأخر بهذا الشكل ولا تبالي بي؟» فإنه عندها لا يعود يسمع مشاعر زوجته وقلقها بالتأخر، بقدر ما يسمع استنكارها وعدم رضاها عن سلوكه، ولا تدرك المرأة كم يجرح هذا الاستنكار من مشاعر الرجل، ولذلك فهو عندما يشعر بالهجوم والتحدي فإنه بالطبع يأخذ الموقف الدفاعي.

وقد تحاول المرأة مساءلة الرجل بهذه الطريقة ظناً منها أنها تريد أن

تلقنه درساً كيف يحترمها ويحبها. ولكن في الحقيقة لا تسمح هذه الطريقة للرجل بتعلم أي درس مفيد، وإنما تضع بينهما حواجز من سوء التفاهم والخلاف، وتجعل الرجل أقل رغبة في البذل والعطاء لهذه العلاقة.

وإذا تذكرنا الحاجة العاطفية للرجل من الشعور بقبول زوجته ورضاها، ندرك عندها كم يؤثر مثل هذا النوع من الحوار في مشاعر الرجل. وإن من أشد الأمور على الرجل أن تسحب الزوجة منه قبولها ورضاها، وقد لا تقدر المرأة أثر هذا لأنها قد لا تعرف مدى حاجة الرجل إليه.

ويصعب على معظم الرجال أن يصرّح الواحد منهم عن درجة حاجته لقبول الزوجة ورضاها، فقد يحاول الواحد منهم أن يظهر وكأنه لا يحتاج لهذا الرضى، أو أنه لا يبالي فيما إذا حصل أو لم يحصل عليه.

وتستطيع المرأة لا شك أن تعبّر عن عدم قبولها لسلوك الرجل، وفي ذات الوقت تشعره برضاها وقبولها له كزوج ورجل.

إن الرضى الذي يحتاجه الرجل هو أن تستطيع الزوجة تلمس أسباب جيدة لسلوكه وأفعاله. وحتى عندما يقصّر أو لا يتحمل مسؤوليته كاملة، فإن الزوجة المحبة تستطيع أن تجد فيه الخصال الحميدة والجيدة.

إن مما يقوي العلاقة الزوجية في بداية الزواج أن يشعر الرجل برضى زوجته وارتياحها له، وكأنه فارس أحلامها. إلا أنه مع الوقت قد لا يعود الرجل يحقق أحلام زوجته، ويبدأ يشعر بعدم استحسانها أو رضاها عنه، وكأنه لم يعد ذلك الفارس الذي كانت تعجب به من قبل.

ومن أهم أسباب الجدال بين الزوجين الأمور التالية:

١ ـ عندما تشعر المرأة أن الرجل لا يقدّر مشاعرها أو حقها في أن تشعر بالطريقة التي تريد.

٢ ـ عندما يشعر الرجل أن المرأة لا تقدّر أو تحترم وجهة نظره.

٣ ـ عندما تعترض المرأة على طريقة أو أسلوب الرجل في الحديث معها.

وكمثال على هذا لننظر في تسلسل الأحداث التالية:

- يرتكب الرجل خطأً أو ينسى القيام بعمل ما.
- فيصبح شديد الحساسية للنقد (وهو هنا يحتاج لتفهمها وتأييدها له).
- تحاول المرأة التعبير عن خيبة أملها (وهي تحتاج هنا إلى من يسمعها ويفهمها).
- فتتحدث معه بنبرة صوت ونظرات تجرح مشاعره من حيث لا تدري هي تأثيرها.
- يشعر الرجل بأنها لا تقدّره أو لا تحترمه.
- يحاول إقناعها بأنه كان عليها أن لا تنزعج أو تتألم لما حدث (تحتاج هي هنا إلى تقدير عواطفها).
- تشعر المرأة بأنه لا يقدّر عواطفها ومشاعرها.
- يحاول هو الدفاع عن نفسه وتبرير موقفه.
- يزيد هذا من شعورها بعدم فهمه لها.

وهكذا يزداد الجدال.

- تتكلم المرأة عن مشاعرها السلبية أو انزعاجها من أمر ما (ليس بالضرورة بسبب الرجل).
- يحاول الرجل أن يشرح لها لماذا عليها أن لا تنزعج (تحتاج هي إلى من يستمع إليها، ويقدر مشاعرها).
- تشعر أنه لا يقدر مشاعرها ولا يفهمها.
- يزداد انزعاجها وألمها.
- فتتكلم بشكل ينم عن انتقادها للرجل (وإن لم تقصد لوم الرجل).
- يشعر بأنها لا تقدره ولا تحترم وجهة نظره.
- ينزعج ويتوقع منها الاعتذار.
- يزداد انزعاج الزوجة وتتأكد أحاسيسها بأنه لا يتفهمها.

وهكذا يزداد الجدال.

الاعتذار:

إن الذي ينظر في تسلسل هذه الأحداث يدرك أنه كان يمكن لأحد الطرفين أن يتوقف قليلاً ويفكر في الأمر، ويحاول أن يتفهم موقف الآخر، وكان يمكن لأي منهما بعد أن يفهم الآخر أن يقول له: «أعتذر أن جعلتك تشعر بهذا الانزعاج» وقد يصعب أحياناً على الإنسان أن يعتذر، ويمكن عندها أن يقول الواحد منهما مثلاً: «أنا آسف لإزعاجك بهذا الشكل». وصحيح أن هذا ليس اعتذاراً عن شيء فعله القائل، وإنما عبارة عن تعبير عما في نفسه من أنه مهتمّ بمشاعر الطرف الآخر.

ومن الصعب عادة أن يعتذر الرجل لأن عبارة الاعتذار غير مألوفة عند كثير من الرجال، لأن الاعتذار عندهم يكون عادة عن فعل كبير ارتكبه، بينما في لغة المرأة قد تشير كلمات الاعتذار إلى رعايتها للآخرين، وليس بالضرورة أن يكون الاعتذار عن خطأ ارتكبته شخصياً، وإن كان بإمكان الرجل أن يتدرب على مثل هذا الاعتذار، ويمكنه عندها أن يحقق الكثير، حيث يطمئن المرأة بأنه يتفهم مشاعرها وعواطفها.

كيف يعبّر الزوجان عن اختلافاتهما من غير جدال؟

يصعب على الناس عادة الحديث عن مشاعرهم واختلافاتهم مع الآخرين من دون الدخول في جدال، بسبب أن معظمهم لم ير ويعايش نماذج عملية وقدوات يتعلم منها كل هذا. فمعظم الآباء والأمهات إما أنهم لم يتجادلوا، أو عندما يتجادلون فإن جدالهم يخرج عن الطور لينتهي بالنزاع، وهو الغالب.

وسنحاول أن ننظر في القائمة التالية لنرى بعض المواقف التي يدخل فيها الزوجان في جدال، ولنتعرف على كيفية تعلمهما ردود أفعال مختلفة تجنّبهما الجدال.

١ ـ عودة الرجل إلى البيت متأخراً:

ـ السؤال التحقيقي للزوجة: «كيف تتأخر هكذا؟» أو «لماذا لم تتصل وتخبرني بأنك سوف تتأخر؟».

- يفهم الرجل كلامها كالتالي: «لا يوجد سبب وجيه لتأخرك. إنك عديم المسؤولية. إنني لا أتأخر هكذا أبداً، فأنا خير منك».

- يحاول هو شرح موقفه: «لقد كان الطريق مزدحماً بالسيارات» أو «أحياناً تظهر أمامك أمور لم تتوقعينها في الحياة».

- فتفهم هي الكلام كالتالي: «عليك أن لا تنزعجي فقد كان عندي سبب وجيه للتأخر» أو «عملي أهمّ عندي منك ومن الأسرة».

- كان يمكنها أن تكون أكثر تقديراً له: «إنني لا أحب أن أنتظرك عندما تتأخر، وينشغل ذهني. وكم يسرني لو تتصل وتخبرني في المرة القادمة».

- يمكنه أن يحسن تقدير مشاعرها: «لقد تأخرت، وأعتذر أنني أزعجتك» أو يمكنه فقط أن يستمع من غير تعليق أو محاولة تبرير أو تفسير.

٢ ـ عندما ينسى الرجل القيام بعمل ما:

- السؤال التحقيقي للزوجة: «كيف نسيت هذا؟» أو «إنك دوماً تنسى ما أطلبه منك».

- فيفهم الرجل من كلامها: «إنك حقا أحمق، ولا يمكنني الاعتماد عليك أبداً» «إنك لا تهتم بي».

- يحاول هو شرح موقفه: «لقد كنت مشغولاً جداً ولم أذكر الأمر» أو «لا تضخمي من الأمر البسيط».

- فتفهم هي كلامه كالتالي: «عليكِ أن لا تنزعجي أو تقلقي من هذا الأمر التافه» أو «كوني أكثر تفهماً».

- كان يمكنها أن تكون أكثر تقديراً له: «إنني أتألم عندما تنسى هذا» أو «يسرني جداً أن تحضر لي..».

- يمكنه أن يحسن تقدير مشاعرها: «عفواً لقد نسيت، هل أنت منزعجة جداً؟» ومن ثم يتيح لها المجال للحديث عن مشاعرها دون مقاطعة.

٣ ـ عندما يخرج الرجل من كهفه:

ـ السؤال التحقيقي للزوجة: «كيف يمكنك أن لا تتجاوب معي، وتكون بارد العواطف» أو «إنك تسكت ولا تعود تقول لي ماذا يشغل ذهنك».

ـ فيفهم الرجل من كلامها: «إنه لا يوجد سبب يبرر لك الصمت والابتعاد عني هكذا» أو «إنك قاس معي ولا تحبني».

ـ يحاول هو شرح موقفه: «إنني بحاجة للاختلاء بنفسي لبعض الوقت» أو «لماذا كل هذا الكلام وأنا لم أذهب سوى يومين».

ـ فتفهم هي كلامه كالتالي: «عليكِ أن لا تنزعجي من مثل هذا الأمر السخيف» أو «إنك دوماً تلحّين علي بالسؤال».

ـ كان يمكنها أن تكون أكثر تقديراً له: «أعرف أنك تحتاج لبعض الوقت بمفردك، إلا أن هذا ما زال يؤلمني» أو «لا أمانع أن تذهب إلا أني أريدك أن تعرف بماذا أشعر».

ـ يمكنه أن يحسن تقدير مشاعرها: «أعلم أنك لا تحبين أن أبتعد عنك، وأنا أقدر هذا» أو أن يدعوها للجلوس والحديث في الأمر، ويحاول الاستماع لها.

ومن المهم تذكر أن كل المواقف السابقة تنطبق على الرجل كما هي تنطبق على المرأة كذلك.

لا غنى عن المودة والرحمة:

ليس هناك من زواج إلا وفيه أوقات صعبة أو عسيرة بسبب مشكلات الحياة المتعددة، كمشكلات الأولاد أو المهنة أو المال أو المرض أو حتى مجرد التعب. ومن المهم في مثل هذه الأوقات الصعبة أن يحاول الزوجان الحفاظ على الحوار بلغة المحبة والرعاية والودّ. ولا بد كذلك من الحفاظ على الموقف الإيجابي الحسن تجاه الطرف الآخر.

ومما لا شك فيه أن اعتياد الزوجين على الحوار الإيجابي وقت الخلافات الصغيرة من شأنه أن يعودهما على مثل هذا الحوار أمام المشكلات والاختلافات الكبيرة.

ومع ذلك، فلا بد من تذكر أن الإنسان ـ رجلاً كان أو امرأة ـ ليس بالإنسان الكامل، وأنه لا بد من مواقف الضعف أو العجز. ولذلك فيفيد للزوجين عندما تكون الأمور هادئة بينهما أن يتفقا على بعض الكلمات التي يحبان سماعها أو لا يفضلان سماعها من الطرف الآخر. ويمكنهما الاتفاق على طريقة معينة للتعامل عندما يكون أحدهما أو كلاهما في حالة انزعاج أو غضب. فقد يتفقان مثلاً على أن تترك الزوجة زوجها وتذهب للقيام بأعمالها عندما تراه في حالة غضب أو انزعاج، وأن لا تسأله ما السبب حتى يرتاح، وعندما يبادر هو فيخبرها بالأمر في الوقت المناسب.

ومن الطرق الفعالة جداً في تجنب الجدال والنزاع، أنه عندما يشعر أحدهما بأن عاصفة على وشك أن تقع، أن يحاول هذا الطرف خفض الرأس وعدم التعرض للعاصفة حتى تنقضي وتمرّ بسلامة. فهذا يبقى أفضل من مواجهتها وجهاً لوجه.

وهناك من الناس من يخلط الحب بالصراحة التي لا يضبطها ضابط، ويظن أن المحبة أن يكون الإنسان «صريحاً» وأميناً وأن يقول كل ما يجول في نفسه من غير مراعاة لمشاعر وظروف الطرف الآخر!

ومن الطرق الناجعة كذلك في تجنب الجدال أن يحاول كل من الزوجين تفقد حاجات الآخر ومشاعره، ومن ثم يحاول تلبية هذه الحاجات والمشاعر حتى ولم يُطلب منه ذلك.

رسائل المواضيع الصعبة من دون جدال:

ليس من السهل على الإنسان عندما يكون في حالة غضب أو انزعاج أن يتحدث مع الطرف الآخر بلغة المحبة والمودة، حيث يفقد الغضبان مؤقتاً مشاعر الرعاية والمحبة والثقة، ولذلك فأي حديث في مثل هذه المواقف قد يتحول إلى جدال ونزاع. وقد لا يعرف معظم الناس كيف يتحاورون ويتكلمون عندما يكونون في حالة الغضب.

وهناك أخطاء شائعة يقع فيها كل من الرجل والمرأة مما يزيد الموقف تعقيداً، ويؤدي للخلاف. ومن هذه الأخطاء، أن المرأة وهي في حالة

الغضب تميل إلى لوم الرجل وتشعره بالذنب على سلوكه وتصرفاته. وبدل أن تفترض أن زوجها يحاول جهده في إصلاح الموقف فإنها تأخذ أسوأ الافتراضات، وتبدأ بانتقاد الرجل، ولا تعود المرأة تقدر على الخطاب بأسلوب فيه شيء من التقبل والثقة والتقدير للرجل. والغالب أنها لا تدرك أيضاً مدى سلبيتها في حوارها معه، ومدى التأثير السلبي لكلماتها على الرجل.

ومن الأخطاء الشائعة عند الرجل أنه يصبح عند الغضب أكثر انتقاداً للمرأة ولمشاعرها، فبدل أن يذكر أن زوجته رقيقة وشديدة الحساسية، فإنه لا يبالي بحاجاتها وبمشاعرها، ويبدو وكأنه منتقد لها وغير عطوف عليها، ولا يعود يتكلم بلغة المحبة والاحترام.

ففي مثل هذه المواقف من الغضب والانفعال قد لا يجدي الكلام المباشر، وقد يفيد أن يلجأ الزوجان لطريقة أخرى للتعبير عن مشاعر المواقف الصعبة. ومن هذه الطرق كتابة الرسائل، بحيث يكتب أحدهما للآخر رسالة يذكر فيها موقفه ومشاعره.

وتتيح كتابة الرسالة عدة أمور نذكر منها:

١ ـ التعبير الحرّ عن المشاعر والأحاسيس.
٢ ـ فرصة لينظر الذي يكتب في كلماته ومشاعره بصراحة.
٣ ـ عدم الحرج في كيفية استقبال الطرف الآخر لهذه الكلمات والمشاعر.
٤ ـ فرصة للتعبير من دون مقاطعة الطرف الآخر.
٥ ـ اختيار الكلمات التي يريدها الإنسان.
٦ ـ فسحة من الوقت لتهدئة العواطف والمشاعر.
٧ ـ يدقق الكاتب في طبيعة عواطفه من الطرف الآخر.
٨ ـ يذكر الكاتب حاجاته التي يطلبها من الآخر، ويعرّفه بنفسه.

وليس بالضرورة أن ترسل الرسالة للطرف الآخر، فقد يرى الذي كتبها أنه لم تعد هناك حاجة لإرسالها، بعد أن فرّغ شحنة غضبه ومشاعره السلبية في الرسالة، وقد يكتفي بهذا ويتلف الرسالة. أو قد يرى أنه من المفيد أن يقرأ الرسالة مع الطرف الآخر ليصلا إلى موقف واضح. المهم هنا أنه قد

وجد فرصة للتعبير عن مشاعره من غير أن يؤذي الطرف الآخر، وأخذ فرصة للنظر والتفكير في الأمر بهدوء.

نماذج من رسائل بعض الأزواج والزوجات:

«حبيبي طارق

إنني متألمة وغاضبة لأنك نسيت أن تشتري الأشياء التي طلبتها منك منذ أسابيع. أشعر أن عبء البيت كله يقع عليّ، وأنك لا تساعدني في أمور الأولاد والمنزل، ولا أستطيع الاعتماد عليك.

أحاول أن أبحث لك عن عذر في عدم مساعدتي، إلا أني لا أجد عذراً مقنعاً، مع علمي بكثرة أعمالك ومشاغلك. إن أمور البيت أولى من أشياء كثيرة تقوم بها.

إني أحبك وأقدرك، وأعلم أنك تحبني أيضاً، وأنك كثيراً ما تكون متعباً بسبب عملك. أعلم حرصك علي وعلى أولادنا، وأنك تكدح لتكسب رزقنا.

أريدك أن تعدني بأنك ستقدم لي يد المساعدة في بعض أعمال المنزل أو الأولاد.

محبتك ليلى»

«حبيبتي هند

إنني غضبان ومتألم لأنك تتكلمين معي بكلمات لا أحب سماعها، ولأنك تسيئين فهمي عندما نتناقش. إن ما يزعجني عندما نتكلم مع بعضنا أنك ترفعين صوتك، وتتهمينني بأمور كثيرة، وتضعين اللوم علي.

إني متألم لأننا نتجادل كثيراً في الفترة الأخيرة. فكلما نحاول أن نتناقش في أمر ننتهي بالجدال والاختلاف، ويحزنني أن يصبح حوارنا بهذا الشكل. أريد أن أعبر لك عن مشاعري إلا أني أخشى أن أزعجك، وخاصة عندما تكونين في حالة غضب.

ولا شك أنني أيضاً جرحتك بكلماتي عندما تجادلنا، وأنا أعتذر عن هذا.

إنني أحبك كثيراً، وأقدر مكانتك في حياتي، وأعلم أنك تحبّيني كما أحبك، وأريد أن أقدم لك ما أستطيع من عون وتأييد، ولكني أريدك أيضاً

أن تساعديني على تحقيق ما أطمح إليه.

أرجو أن أسمع منك رغبتك في مساعدتي.

زوجك المحب جلال»

ويمكن للرسالة أن تكون مختصرة جداً. ومثال هذا:

«عزيزي سعيد

إني غضبانة لأنك تتأخر في المساء

إني حزينة لأنك تنساني

أتألم لأنك لا تهتم بي

أعتذر لأني لا أستطيع مسامحتك بسرعة

أحبك وأسامحك على تأخرك، وأعلم أنك تحبني

شكراً على محاولة عدم التأخر عني

محبتك عائشة»

ويمكن للذي استلم الرسالة أن يكتب إن شاء جواباً على تلك الرسالة. وليأخذ في جوابه بعين الاعتبار النقاط التالية:

- أن يشكر الطرف الآخر على رسالته.
- أن يلخّص ما فهمه من الرسالة بشكل إيجابي.
- أن يقدم اعتذاره عما بدر منه وزاد في المشكلة، وإن لم يكن يشعر أنه هو سبب المشكلة.
- أن يكتب كلمات تدل على تقديره للطرف الآخر.
- أن يذكر ماذا يريد هو بالذات من الطرف الأول.
- أن يكتب كم هو يحب الآخر ويقدّره.

ولمن لا يحب أن يكتب رسالة، يمكنه أن يتوقف عن الكلام ويحاول أن يتخيّل في ذهنه تفاصيل ما حدث، وطبيعة موقفه ومشاعره من غير أن يقول كلمة واحدة. وسيلاحظ الإنسان كيف أن مشاعره تهدأ بسرعة بعد مثل هذا العمل.

العواطف وتسببها للجدال:

وإن مما يمكن أن يمنع الجدال أن يفهم كل من الزوجين طبيعة عواطف ومشاعر الطرف الآخر، ودلالات هذه العواطف، فمن المعروف

عن الفروق بين الجنسين، أن لكل منهما طريقته الخاصة في التعبير عن مشاعره، فقد يُظهر أحدهما عاطفة معينة، ولكن ليخفي عاطفة أخرى مختلفة عنها. ويقوم كل من الرجل والمرأة بهذا العمل بشكل لا إرادي ومن دون أن ينتبه إليه. والذي لا يعرف هذه الطبيعة قد يخطئ في فهم مشاعر الآخر.

وكمثال على ذلك لننظر في الطرق التالية التي يخفي فيها كل من الزوجين حقيقة عاطفته ومشاعره:

كيف يخفي الرجل عاطفته الحقيقية	كيف تخفي المرأة عاطفتها الحقيقية
يغضب الرجل ليتجنب إظهار حزنه أو شعوره بالذنب أو القلق والخوف	تقلق المرأة لتتجنب إظهار غضبها أو خيبة أملها أو شعورها بالذنب أو الخوف
قد يبدو الرجل غير مبال أو مكترث ليخفي شعوره الشديد بالغضب	قد تبدو المرأة مشوشة مضطربة لتخفي حقيقة شعورها بالغضب أو الانزعاج أو خيبة الأمل
قد يشتكي الرجل أنه قد ظُلم أو اعتدي عليه ليخفي شعوره بالألم	قد تشتكي المرأة بأنها غير مرتاحة لتخفي شعورها بالغضب أو الحزن أو الندم
قد يشعر الرجل بالغضب أو الثقة بالنفس ليخفي شعوره بالخوف والقلق	قد تظهر المرأة الخوف والشك لتخفي شعورها بالغضب أو الحزن أو الألم النفسي
قد يظهر الرجل مشاعر الخجل ليخفي شعوره بالغضب أو الحزن	قد تظهر المرأة مشاعر الحزن والأسى لتخفي شعورها بالخوف أو الغضب
قد يبدي الرجل عدوانية وغضباً ليخفي شعوره بالخوف والتردد	قد تبدي المرأة عاطفة المحبة والتسامح لتخفي شعورها بالألم النفسي أو الغضب
قد يبدو الرجل شديد الثقة بنفسه ليخفي شعوره بقلة الكفاءة والتردد	قد تبدو المرأة في غاية السعادة لتخفي شعورها بالحزن أو خيبة الأمل
قد يستعمل الرجل عاطفة الهدوء والمسالمة ليخفي شعوره بالغضب والحزن	قد تستعمل المرأة التفاؤل الشديد لتخفي شعورها بالغضب أو الحزن أو اليأس



كيفية اتخاذ القرارات

﴿عَن تَرَاضٍ مِّنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ﴾
[البقرة: ٢٣٣]

لقد رأينا حتى الآن طرق الاستماع والكلام من أجل مساعدة الزوجين على نمو المعرفة والفهم بينهما. وسنحاول في هذا الفصل إتمام عملية الاستماع والكلام بالحديث عن كيفية اتخاذ القرارات، بعد أن تم فهم كل منهما لموقف الآخر واختلافاته. فكيف يصل الزوجان إلى اتفاق على حلّ مسألة ما تختلف فيها وجهة النظر بينهما؟ فقد يرغب أحدهما مثلاً بأن يسكن والده معهما، بينما يجد الآخر صعوبة في قبول هذا. أو عندما يرغب أحدهما باقتراض مبلغ من المال لشراء حاجة ما، بينما لا يحب الآخر تراكم الديون. وغيرها من المواقف الكثيرة واليومية التي قد يختلف فيها الزوجان، فلننظر في عملية اتخاذ القرار المناسب لهذه المواقف.

المولود الأول وتغيرات الحياة:

لقد كانت نور تتطلع بشوق مع زوجها محمود لولادة طفلهما الأول، وكانا في غاية السعادة. إلا أنهما كانا يعلمان أن هذه الولادة ستجلب معها بعض التغيرات الجذرية في حياتهما. ولذلك فقد قررا تحديد وقت للجلوس والحديث ومحاولة فهم كل منهما لموقف الآخر.

هناك كثير من الناس ممن لا يدرك مدى فائدة أن يجلسوا للحديث وتبادل الرأي، ومحاولة فهم كل طرف للثاني، وخاصة عندما تكون هناك مشكلة عملية ما، بل يرون أن هذا مضيعة للوقت. إلا أن نور ومحمود كان عندهما من الوعي والحكمة ما دفعهما للحديث والاستماع لبعضهما. وقد يهمل الناس الكثير من النواحي الهامة ويتجاوزونها ولا يعطون انتباههم إلا

إلى ترتيب الأمور «العملية» كالرعاية المادية للطفل من مأكل ومشرب وملبس.

وقد وجد كل من نور ومحمود جلسة الكلام والاستماع صعبة نوعاً ما في بداية الأمر، ولكن تبين لهما من متابعة الحديث كم كانا مختلفين في وجهة نظرهما للأمر، وكم كان هناك من المواضيع الكثيرة التي يفيد الحديث فيها. فلقد كان محمود مثلاً قلقاً من درجة التغيير في طريقة حياتهما بسبب ولادة المولود الجديد، وإذا كان على واحد منهما التخلي عن عمله خارج المنزل، فقد افترض محمود تلقائياً أن ذلك ستكون زوجته نور لأنه فكر بأن النساء أقدر على رعاية الأطفال الصغار، ولأن عملها أكثر مرونة من عمله. وقدر أيضاً بأنه قد يفقد عمله إن لم يتفرغ له كلياً كما يتوقع منه صاحب العمل. وشعر محمود أيضاً بالقلق من كيفية تدبير أمورهما المالية بدخل أقل من السابق عندما تترك زوجته عملها. وكان يرغب أن لا ينقطعا عن الخروج من المنزل معاً في نزهة أو زيارة.

ولم تودّ نور بترك عملها لمدة طويلة بعد الولادة، ورغبت بأن يفكرا معاً في موضوع العمل، لأنها كانت تريد من محمود أن يقوم معها بدور أساسي في تربية الطفل، وأن لا يكون مجرد مساعد لها بينما يكون غائباً عن دوره الأبوي. وقد سمعت نور بأن رعاية الطفل ستتطلب منها الكثير من الوقت، وأن محمود قد يشعر بسبب هذا بأنها قد أهملته، وأنه لم يعد يلقى رعاية زوجته. ولم ترغب هي كذلك بعد الولادة بالتوقف عن خروجهما من المنزل معاً لنزهة أو زيارة اجتماعية. ولم تكن قلقة لفكرة العيش على دخل مالي أقل من السابق بسبب تغيير الظروف.

أي المواضيع يحتاج للحلّ أولاً؟

لقد رأينا في هذا المثال الذي مرّ معنا عدداً من المواضيع الهامة والخطيرة، كالعناية بالوليد، والعمل أو المهنة، ومستوى المعيشة، وطبيعة علاقة الزوجين ببعضهما، وغيرها من المواضيع المتعلقة بزيادة عدد أفراد الأسرة.

وقد وجد من خلال الواقع بأن إنجاب الأولاد وما يأتي معه من تغييرات قد يكون في بعض الأسر عاملاً مقوياً للعلاقة الزوجية وتلاحم الأسرة، إلا أنه قد يكون في أسر أخرى عاملاً مضعفاً ومفككاً لهذه العلاقة. وقد ترى كيف أن بعض الأزواج يفضلون عدم الخوض أو الحديث المتعمق في كل هذه المواضيع، متأملين بأنه لن تنتج عواقب وخيمة، وقد يحدث ما لم يكن في الحسبان فتضعف العلاقة الزوجية وتتفكك بسبب كل هذه الضغوطات. ولقد احتاج الأمر إلى بعض الجرأة من قبل نور ومحمود كي يتفقا على الجلوس والحديث مع بعضهما عن همومهما بصراحة ووضوح في هذه المواضيع.

وقد كان محمود ونور ممن تلقى بعض التدريب على استعمال طريقة المرآة في الاستماع والكلام، ولذلك فقد استطاع كل منهما أن يشرح وجهة نظره بأمانة ووضوح، وأن يشعر كل منهما بأنه قد فُهم من قبل الطرف الآخر.

واستطاع محمود ونور بعد جلسة الحديث هذه من الاتفاق على الأمور الأربعة التالية كحاجات أساسية أولية لكليهما:

١ ـ نحتاج لوقت نقضيه مع بعضنا.

٢ ـ علينا تقديم رعاية ممتازة للطفل.

٣ ـ نحتاج إلى تخفيف متطلبات أعمالنا المهنية بعض الشيء بطريقة أو بأخرى.

٤ ـ نحتاج إلى بعض الشعور بالرضى عن قيامنا بعملنا المهني.

وفي كثير من حالات اتخاذ قرار وخاصة عندما تتعارض الآراء ويحدث نوع من الأزمات أو المشكلات، فإن مما يفيد عندها تقسيم هذه المشكلة إلى مراحل واضحة ومحددة. ويمكن أن يتم هذا التقسيم من خلال تحديد المراحل التالية:

١ ـ ما هو الموضوع الذي نحتاج لعلاجه أولاً؟

٢ ـ لنحاول التفكير معاً، وتقديم أكبر ما يمكن من الاقتراحات والحلول الممكنة.

٣ ـ لنتفحص هذه المقترحات، ومن ثم نتفق على بعض الخطوات المستقبلية للتطبيق.

وقد تمكن محمود ونور من إدراك أنهما لن يستطيعا علاج كل المشكلات دفعة واحدة، ولذلك قررا معالجة مشكلة واحدة، ومن ثم الانتقال للأخرى. وقد رغبا في البداية معالجة موضوع نوعية الرعاية الجيدة التي يرغبان في تقديمها لوليدهما.

ما هي الحلول الممكنة؟

وأخذ الزوجان بكتابة كل المقترحات المقدمة من الطرفين، وتمكنا بعد عشر دقائق تقريباً من كتابة الحلول التالية:

١ ـ يمكن ترك الوليد مع شقيقة نور في الصباح.

٢ ـ ترغب الجدة في المساعدة في رعاية الوليد.

٣ ـ الاستفادة من دور الحضانة التابع لشركة عمل نور.

٤ ـ أن ينقص محمود من ساعات عمله.

٥ ـ أن يترك أحدنا عمله وننتقل إلى منزل أصغر وأرخص.

٦ ـ أن تنقص نور ساعات عملها إلى النصف.

٧ ـ أن يعمل كلانا لساعات محددة أقل من المعتاد.

٨ ـ أن يتوقف كلانا عن العمل (كمزاح من نور).

٩ ـ يبحث محمود عن عمل آخر، ساعات دوامه أقل من عمله الحالي.

١٠ ـ أن تأتي والدة محمود لتسكن معنا.

١١ ـ أن تبحث نور عن عمل آخر، ساعات دوامه أقل.

١٢ ـ أن نسأل أقرباءنا وأصدقاءنا عن مقترحات أخرى.

وبالطبع فقد كانت بعض هذه المقترحات غير مقبولة أبداً لأحدهما أو للآخر، إلا أنهما اقتنعا بضرورة كتابة كل المقترحات المقدمة سواء كانت معقولة أم لا. فعندما يشعر الزوجان أن كل اقتراح قابل للكتابة والبحث من

دون مساءلة أو انتقاد، فعندها يمكن أن تظهر أفكار جديدة ما كانت لتظهر لولا هذا الجو المشجع.

كيف نتخذ القرار المناسب؟

ويأتي بعد تقسيم المشكلة إلى مراحل دور اتخاذ القرار، حيث استعرض محمود مع نور القائمة التي كتبا، وحددا النقاط التي اتفقا عليها، وبذلك استطاعا اختصار بعض الاقتراحات غير الممكنة كأن يتوقف كلاهما عن العمل.

وقد استغرب محمود أن نور كانت مستعدة لفكرة قدوم والدته للعيش معهما، وإن لم يكن هذا هو الحل المفضل بالنسبة لها. وقد تردد محمود في قبول فكرة أن يعمل هو عملاً جزئياً لساعات قليلة. وعندما سألته نور عن الأسباب، تبين لمحمود أن صاحب العمل الحالي لا يمكن أن يوافق على ساعات عمل قليلة، ولكن محمود اقترح فكرة البحث عن عمل آخر يأخذ منه ساعات أقل، وأن هذا الأمر سيريحه قليلاً وإن كان الدخل المالي أقل.

وأخذ محمود ونور بعد ذلك بالنظر في إيجابيات وسلبيات الحلول المقترحة الأخرى، وتبين لهما من خلال الحديث أن أمامهما خيارات متعددة وممكنة أكثر مما توقعا في البداية. ولاحظا كذلك تغييراً في مواقفهما مما أعطاهما الأمل في الخروج بحل يرضيهما معاً. وبعد عشر دقائق أخرى فقط توضح لهما حل معقول، وكتبا بعد ذلك ما يلي:

١ ـ يبدأ محمود بالبحث عن عمل آخر لساعات أقلّ.

٢ ـ تبحث نور عن ظروف دار الحضانة الملحق بعملها، وعن احتمال عملها لساعات أقل.

٣ ـ يتكلمان مع شقيقة نور إن كانت مستعدة لرعاية الوليد لعدة ساعات في الصباح مقابل أجر.

وفي النهاية، اتفقا على الجلوس مرة ثانية للحديث في نهاية الأسبوع.

القيمة العظيمة لترتيب الوصول للقرار:

تجد في نهاية هذا الفصل جدولاً يفصل المراحل المختلفة للوصول إلى قرار في حلّ مشكلة ما، ويقوم ذلك على الخطوات التالية:

١ ـ تخصيص وقت للحديث.

٢ ـ الاستماع والكلام، ومحاولة التأكد من تحقق فهم كل من الطرفين للآخر.

٣ ـ ذكر ما نحتاج إليه.

٤ ـ التفكير في كثير من الاحتمالات والاقتراحات.

٥ ـ دراسة كل هذه الاقتراحات والوصول إلى اتفاق نهائي.

ويفضل عادة بحث هذه الأمور بالتسلسل، فعندما نتحدث مثلاً عن الجانب المالي، يفيد أن لا نبتعد كثيراً عن هذا الموضوع، ويمكننا الحديث في المواضيع القريبة منه كتحديد ميزانية الأسرة، وكيفية زيادة الدخل المالي، وكيفية الادخار، ومن يشتري احتياجات المنزل، إلى غيرها من المواضيع الكثيرة.

ولا شك أن اتباع هذا الشكل المرتب من طريقة الوصول إلى قرار قد ساعد محمود ونور، ولا بد أنهما كانا يتحليان بالشجاعة والجرأة. لقد كان كل منهما حريصاً على سلامة علاقتهما كزوجين وكأسرة واحدة بعد ولادة طفلهما الأول. لقد كانا يبنيان معاً علاقتهما على أسس من العدل والتكافؤ والمساواة. ولا شك أن هذا الأسلوب سيعينهما ليصبحا والدين ناجحين.

إن من المهم في العلاقة الأبوية أن ننظر إلى كل من دور الأب ودور الأم معاً، وليس لدور واحد منهما فقط، فتربية الأولاد عملية مشتركة متكاملة بين الأب والأم. وقد كان كل من محمود ونور يحرص على إعطاء هذه العلاقة ما تحتاجه من الوقت ومن الرعاية. ونجد هذا المعنى في الحديث النبوي: «كلكم راع، وكلكم مسؤول عن رعيته..».

وقد يحتاج الإنسان أحياناً إلى أن يضحي بما يمكن أن تقدمه المهنة من ترفيع أو زيادة دخل، حفاظاً على سلامة الأسرة وتماسكها. ويجب أن

ننتبه أن المجتمع وبما فيه من مؤسسات قد لا يعطي أهمية كبيرة أحياناً للعلاقة الأسرية، فنجده يدفع الناس للمزيد من الكسب والتقدم المادي ولو على حساب العلاقة الزوجية والواجب تجاه الأبناء.

تلبية رغبات كل من الطرفين:

يروى أنه كان هناك صديقان لديهما برتقالة واحدة، وأراد كل منهما هذه البرتقالة لنفسه، ولأن كلا منهما كان يحب صاحبه فقد أخذ كل واحد نصف البرتقالة، وإن لم يرض أي منهما عما حصل عليه.

وتبين بعد ذلك أن الأول كان يريد البرتقالة ليطبخ القشرة ويصنع منها مربّى، بينما كان الآخر يريد عصر البرتقالة فقط! والمشكلة أنه لم يتحدث أي منهما عن طبيعة ما يريد من البرتقالة، ولذلك لم يحصل على ما يريد.

إننا في كثير من الأحيان عندما نحاول حلّ مشكلة ما فإننا لا نحاول الحديث في طبيعة ما نريد تحقيقه، وقد نتعامل مع بعض الرغبات العارضة دون محاولة تأمين الحاجات الأساسية، أو قد لا نعبّر بصراحة عن حقيقة ما نريد.

وقد تقول الزوجة لزوجها مثلاً: «أريد ثوباً جديداً» إلا أنها في الحقيقة تريد أن تقول له: «إني أشعر بالوحدة والملل لأنك تكثر من ساعات العمل الإضافية، وأنا أحتاج لقضاء وقت معك. إني أشعر وكأنني عديمة القيمة لأنك لا تقضي معي الوقت الكافي». وقد لا تدرك الزوجة نفسها حقيقة هذه الحاجة، أو لا تشعر بها أبداً ما لم تجلس مع زوجها للحديث في أمور كثيرة. فاستماعه إليها سيعينها على الاقتراب أكثر من مشاعرها وأحاسيسها واحتياجاتها النفسية والمادية. وقد يذهب الزوج ويشتري الثوب الجديد، إلا أن هذا لا يلبي بالطبع حقيقة ما تحتاجه زوجته. وقد تطلب في يوم آخر شيئاً آخر جديداً، إلا أنه يبقى العرض للمشكلة وليس المشكلة ذاتها والتي تحتاج الزوجة للحديث عنها ولعلاجها.

إن الحديث بين الزوجين يساعد كلا منهما على معرفة نفسه واحتياجاته، ويساعدهما معاً على معرفة بعضهما البعض. بينما فقدان هذا

الحديث، يبعدهما عن بعضهما أكثر وأكثر، ويزيد من إحباطهما، ويزيد في تعقيد المشكلات بينهما. والمهم هنا أن نعرف أنه إن لم نتعامل مع هذه الاحتياجات النفسية وغيرها، فإنها لا تذهب وإنما تختفي تحت السطح، لتؤثر في سلوك الزوجين من حيث لا يشعران. فقد تكون من حاجات الزوجة مثلاً الشعور بالاحترام، حتى إذا ما نشأ خلاف بينها وبين زوجها، فقد يبدو ظاهريا أن سبب الخلاف أن الزوج ترك باب الثلاجة مفتوحاً، أو أنه نسي شراء أمر طلبته منه الزوجة، إلا أن السبب الحقيقي هو ما تشعر به الزوجة من قلة احترام زوجها لها، ولا شك أن هذا الموضوع يحتاج للجلوس والحديث بينهما.

وكثيراً ما تنشأ المشكلات بين الزوجين لأنهما يفتقدان الصبر، فعملية فهم ماذا يريد الآخر عملية بطيئة وتحتاج لكثير من الأناة والصبر. وقد يرغب كل طرف بالإسراع في الدخول إلى «الحلّ» وحتى قبل أن يفهم المشكلة تماماً، أو يرى رأي الطرف الآخر في هذا الحل. إن تحقق فهم كل طرف للآخر، وقبول كل منهما لما يهم الطرف الآخر، ولما يحتاجه، كل هذا من شأنه أن يجعل التغيير أسهل وأعمق عند الطرفين، ويجعل العلاقة بينهما أكثر عمقاً وارتباطاً وارتياحاً.

البحث عن اقتراحات:

وكما رأينا أن من خطوات إيجاد حلّ لمشكلة أو اتخاذ قرار ما، أن نحاول البحث عما أمكن من المقترحات والحلول. وقد تسمى هذه الخطوة أحياناً مرحلة «إثارة العقل أو التفكير» حيث يحاول كل طرف التفكير بأكبر عدد ممكن من المقترحات لتلبية الاحتياجات المطلوبة. ولا بد أن تختلف حاجات الزوجين ورغباتهما، إلا أن حرصهما على العلاقة بينهما، يدفعهما لإيجاد حلول مناسبة ومرضية للطرفين، قدر الإمكان. ولا بأس أن يقترحا عدداً من الحلول (٦ أو ٧ أو أكثر). وكما لاحظنا من مثال محمود ونور أنهما اقترحا (١٢) حلاً.

ولا ضرورة في هذه المرحلة أن يكون الاقتراح عمليا، بل يمكن للزوجين اقتراح ما يحلو لهما، ولو بشيء من المزاح والضحك، فيحاولا

التفكير وابتداع الحلول، ولو حتى كانت خيالات وأحلام!

ومن المهم أثناء عملية إثارة العقل أو التفكير أن لا يحاول أحد النقاش أو الانتقاد أو السخرية أو الضحك أو الحكم على الاقتراحات المعروضة، ولا حتى أن يقول شيئاً من مثل: «هذا اقتراح ممتاز». وعندما نكتب كل اقتراح، فلا بد أن يشعر صاحب الاقتراح بالاحترام والتقدير.

ومن المهم عدم خلط مرحلة إثارة العقل مع مرحلة اتخاذ القرار، والتي سنأتي إليها بالتفصيل.

وكمثال على مرحلة إثارة العقل هذه. فقد كان هناك زوجان في الخمسين من العمر، وكانا قد قاما بشيء من التدريب على طريقة اتخاذ القرار في مرحلة من حياتهما، واختلفا مرّة في شراء هدية لحفيدتهما. وقد يبدو هذا الأمر صغيراً، إلا أنهما انزعجا منه كثيراً. فقد رغبت الزوجة بتقديم مبلغ من المال لحفيدتها، بينما لم يرتح الزوج أبداً لهذه الفكرة، وكان يريد أن يقدم لها ساعة ثمينة.

وجلس الزوجان للحديث في محاولة ليفهم كل منهما موقف الآخر. فبدأت الجلسة بمحاولة لإثارة العقل، وكانت مفاجأة أنه كانت هناك حلول واقتراحات كثيرة، وأنه كان يمكن تحقيق رغبة الطرفين معاً.

وقد اقترحا (٨) حلول:

١ ـ شراء هدية أخرى للحفيدة.

٢ ـ تقديم المال لها (وهي رغبة الزوجة).

٣ ـ تقديم المال لوالدي الحفيدة ليشتريا لها الهدية.

٤ ـ أن يقولا لها أنهما لم يتفقا على حل مناسب، ويطلبا منها رأيها.

٥ ـ أن يسألا والديها ماذا ترغب كهدية.

٦ ـ تقديم بعض المال مع هدية صغيرة.

٧ ـ شراء الساعة الثمينة.

٨ ـ تقديم الساعة الثمينة مع مبلغ صغير من المال (حل يجمع بين الرأيين).

وأمام هذه الاقتراحات الكثيرة فقد كان من السهل على الزوجين اختيار حل مناسب للاثنين، فقد كان الحل النهائي شراء الهدية التي أشار بها والدا الحفيدة مع مبلغ صغير من المال. وبذلك استطاع كل من الزوجين احترام رغبة الآخر، بدلاً من ترك الموضوع يباعد بينهما.

اتخاذ القرار:

إن الخطوة الأخيرة في هذا الحل هو اتخاذ القرار، وذلك من خلال دراسة كل الاقتراحات التي ذكرت، ومن ثم تحديد الحلول التي يتفق عليها الزوجان، ومحاولة النظر في طريقة تحقيق رغباتهما معاً.

وقد يسهل الاختيار أحياناً، كما في المثال التالي، حيث يحب عدنان المشي على ساحل البحر، بينما تحب زوجته سمية المشي في الغابة أو الحديقة. فاتفقا على التناوب، مرة على البحر والمرة التالية في الحديقة بين الأشجار. أو كما في مثال أم سعيد التي تحب زيارة والديها كل أسبوع، بينما يفضل زوجها أبو سعيد زيارة بيت شقيقه. فاتفقا على التناوب أسبوعياً بين البيتين. ونلاحظ أن من الحلول المقبولة لكل الأطراف فكرة التناوب في فعل الأشياء.

ولا شك أن الحب لا يعني أبداً أن يفعل كل طرف ما يريده هو وبالطريقة التي يريدها وعلى الدوام، وعدم مراعاة رغبة الآخر. وإنما أن يفسح الواحد منهما المجال للآخر قائلاً: «لا بأس، ولا مانع عندي أن نقوم بالأمر بالطريقة التي تحبين».

وقد يصعب أحياناً اتخاذ القرار، كما في مثال شراء منزل في منطقة دون أخرى، أو مثال شراء سيارة أم لا، أو إمكانية السفر إلى بلد آخر أم لا. ويفيد في مثل هذه الحالات، وقبل اتخاذ القرار، أن نستعمل صفحة ورق نقسمها بخط إلى قسمين، فنكتب على اليمين إيجابيات القيام بالعمل، وعلى الشمال سلبيات هذا العمل. ففي مثال شراء المنزل يمكن أن نكتب مثلاً:

إيجابيات شراء المنزل	سلبيات المنزل
قريب من المدارس	بعيد عن السوق
هناك موقف للباص	منطقة مزدحمة
قريب من بيت الوالدين	قد يكون خطيراً في الليل
يحتوي على حمّامين	مرتفع الثمن...

ونقوم في النهاية بوضع خطة محددة توضِّح مسؤولية ودور كل فرد، ونكتب الأمور التي اتفقنا عليها، ونحدد وقتاً لنعود ونراجع الأمر لنرى إن كان يسير كما كان متوقعاً أم لا، أو لتطوير الأمر إن احتاج لتعديل. وتعين هذه الكتابة على تذكر الموضوع، وعلى عدم نسيان الأمور أو اختلاطها، وتمنع الاختلاف في المستقبل. ولا بأس كذلك من تناوب الزوجين في كتابة الموضوع والقرار المتخذ، وبذلك يشتركان معاً في القيام بالمسؤولية.

«إننا لا نتفق علي شيء!»:

ولا شك أن هناك حالات ولو قليلة، عندما يتحدث الزوجان مرات ومرات في نفس الموضوع، إلا أنهما لا يصلان إلى حل معقول ومقبول للاثنين. مثلاً هل تدعو الزوجة أمها لتسكن معهما أم لا؟ هل نبقى في هذه المدينة أم نسافر إلى غيرها؟

وحتى إن كان الخلاف كبيراً، فإن من المؤسف أن تسوء كامل العلاقة الزوجية بسبب مشكلة واحدة اختلفت فيها الآراء، وأصرّ كل طرف على موقفه. فيفيد هنا أن يتفق الزوجان على اختلاف رأيهما في هذا الأمر، ولا بد لأحدهما من التنازل لرأي الآخر. إلا أنه ومن أجل المساواة، لا بد للطرف الذي سار الأمر وفق رأيه أن يفتح المجال للآخر ليسيّر رأيه في موضوع آخر. ولا يُنصح عادة بالمساومة أو الاشتراط: «إذا فعلتَ كذا... فعليك أن تتركني لأفعل كذا..».

وإذا لم يتمكن الزوجان من الاتفاق على حلّ ما وتوتر الأمر بينهما، فقد تكون هناك بعض الأسباب الأخرى لهذا. فقد يحتاج أحدهما أن يكون ألطف في معاملته مع الطرف الآخر، أو أكثر تفهماً، أو أنهما يحتاجان للجلوس والحديث وتطبيق طريقة الاستماع والمرآة، بأن يعكس الواحد

منهما ما يسمعه من الآخر ليتأكد من فهم وجهة نظره.

إن شكل العلاقة الزوجية وطبيعتها إنما هي نتيجة التفاعل بين الزوجين معاً، وهما فقط اللذان يحددان قوة هذه العلاقة أو ضعفها، وبموافقة الطرفين على ما يجري. وإن عدم سعادة أحدهما يعتبر مؤشراً إلى أن العلاقة غير صحيّة أو غير سليمة.

وإذا لم يصل الزوجان لحل مناسب، وبقي أحدهما يرفض تغيير موقفه، فقد يفيد عندها الاستعانة بطرف ثالث محايد وصاحب خبرة، ليعينهما على الوصول إلى حلّ سليم مقبول للطرفين.

﴿وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَٱبْعَثُوا۟ حَكَمًا مِّنْ أَهْلِهِۦ وَحَكَمًا مِّنْ أَهْلِهَآ إِن يُرِيدَآ إِصْلَٰحًا يُوَفِّقِ ٱللَّهُ بَيْنَهُمَآ ۗ إِنَّ ٱللَّهَ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا ﴿٣٥﴾﴾ [النساء: ٣٥].

القدرة على التغير:

إن كل ما ذكرناه حتى الآن ليس للتأكيد فقط على الاستماع والفهم، وإنما أيضاً ليشير إلى إمكانية التغيير، كتغيير السلوك مما يؤدي إلى مساواة وتوازن أفضل في العلاقة الزوجية. ولا شك أن هذا قد يخالف طبيعة المجتمع وما يجري فيه من المعاملات والسلوكيات التي تدعو إلى الفردية، وإجبار الآخر على تحقيق المصلحة الخاصة. وقد يتحدى هذا أيضاً طبيعة المرأة والرجل من أجل قدرة نفسية أكبر على التكيف.

وفي كثير من الأحيان قد تنعدم المساواة الحقيقية بين الزوجين منذ البداية، فقد يكون المال مثلاً مصدر سيطرة وقوة وتأثير عندما يكون في يد أحدهما فقط. فالذي يكسب أكثر قد يعتقد أنه هو صاحب الكلمة الفاصلة في كل موضوع لمجرد العامل المالي فقط، وبغض النظر عن الاعتبارات الأخرى. ولا بد من الحديث المتفهم بين الزوجين في مثل هذا الموضوع وغيره.

عناصر الحب الحقيقي:

نعم إن التغيير قد يكون صعباً، ولكن هكذا هي الحياة، فقد تكون هناك أعمال كثيرة لا أحبها إلا أن علي أن أقوم بها. كأن لا يرغب الإنسان

أحياناً في زيارة الآخرين، أو الذهاب إلى العمل، أو إعداد الطعام والطبخ. إلا أن العلاقة الزوجية لا تنجح إذا لم يكن الإنسان مستعداً للقيام بأعمال قد تتعارض مع مشاعره أو رغباته أحياناً. والتحدي الكبير أن ثقافة بعض المجتمعات قد تدعو الإنسان أحياناً ليقوم بما يحلو له من الأعمال فقط، وبما يحقق له تلبية حاجاته الفردية ومن دون النظر أو الاعتبار لحاجات الآخرين كالأسرة أو المجتمع. إن العلاقة الزوجية ليست فقط مشاعر الحب والعاطفة، ولكنها أيضاً الاستعداد للتضحية، أو التصرف لمصلحة الطرف الآخر على حساب المصلحة الشخصية. ويفيد أن نميّز بين مشاعر الحب وبين أعمال الحب. فالمشاعر هامة وأساسية، إلا أن أعمال الحب من التضحية والبذل للآخر من شأنها أن تحافظ على العلاقة الزوجية السعيدة والدافئة.

ولقد رأينا في فصل سابق فكرة أن يكون لكل زوج يوماً يطلب فيه أحدهما ما يريده أو يسعده، فيمكن لأحدهما أن يقترح على الآخر بعض الأعمال التي تسعده. ولا بأس أن يقدم كل منهما للآخر بين حين وآخر بعض المفاجآت المفرحة، والتي قد تكون بسيطة جداً كإجراء مسّاج للظهر أو رقبته، أو شراء باقة ورد، أو تحضير وجبة الطعام المفضلة، أو الدعوة للعشاء خارج البيت، أو عرض الخدمة للقيام ببعض أعمال المنزل.. ويمكن أن يخصص كل منهما للآخر يوماً كل أسبوع يعامله فيه معاملة خاصة، وكأنه يوم عيد. ومن شأن مثل هذه الأعمال البسيطة والمحببة أن تبني العلاقة السعيدة بينهما، وأن تمكنهما من التماسك معاً عندما تعترضهما بعض المشكلات أو الصعوبات، والتي لا بد منها في الحياة الواقعية.

الخلاصة:

لقد رأينا في هذا الفصل ماذا يمكن أن يفعل الزوجان بعد أن يتحدثا ويفهم كل منهما عن الآخر، وعندما يرغبان بالبحث عن طرق لإرضاء الرغبات المختلفة لديهما.

ويمكن أن يكون الأمر على مرحلتين:

١ ـ التفكير في الاحتمالات التي يمكن أن تحقق حاجات الطرفين.

٢ ـ النقاش في هذه الاقتراحات للاتفاق على حلّ يرضيهما معاً.

ورأينا أن هذا الاتفاق قد يتضمن ضرورة القيام بتغيّرات صعبة، وخاصة أن المجتمع قد يؤكد أحياناً على السير وراء مشاعر الفرد، ودون مبالاة لمشاعر الآخرين، إلا أن الحب الحقيقي قد يتطلب أحياناً مخالفة المشاعر الفردية، ويتطلب الالتزام بمتطلبات العلاقة، والتضحية التي تمكن الطرفين من تقديم أعمال معينة لخدمة الآخر، والتي تنم عن المحبة والتقدير.

وقد وجد أن من أكثر أسباب التوتر أو الخلاف بين الزوجين هو الأمور التالية:

١ ـ المال والميزانية والمصاريف.

٢ ـ الكلام والتخاطب والتفاهم.

٣ ـ العلاقة الجنسية.

٤ ـ العلاقة مع أهل الزوج أو الزوجة.

٥ ـ وقت العمل أو المهنة.

٦ ـ الأولاد.

٧ ـ الخلاف على طبيعة دور الرجل وطبيعة دور المرأة.

٨ ـ العواطف والمزاج.

٩ ـ الواجبات.

١٠ ـ الدين والواجبات الدينية.

١١ ـ الازدراء وقلة الاحترام.

وسنرى لاحقاً في الكتاب بعض طرق تقوية العلاقة بين الزوجين، وطرق الحفاظ على العلاقة الزوجية التي تملؤها المحبة والإخلاص.



نشرح هنا خمس مراحل لحل أي مشكلة بطريقة فعّالة تحترم مشاعر الطرفين.

المرحلة	كيفية التصرف	انتبها إلى المحاذير
١ ـ نشوء التوتر: ليلى غاضبة بسبب كمية الوقت الذي يقضيه عمر في العمل.	تحديد وقت مناسب: الاتفاق على وقت للحديث في هذا التوتر أو المشكلة. عندما يستطيع كل منهما الانتباه لما يريد الآخر قوله.	ركزا الانتباه على أمر تحت سيطرتكما ويمكنكما تغييره. مثلاً كيف تشعر بالنسبة للعمل وليس العمل بحدّ ذاته.
٢ ـ الاستماع والتأكد من الفهم: كلاهما يتناوب بالاستماع وإعادة ما سمعه من الآخر. «هل هناك شيء آخر تريد ذكره؟». «والآن أرجو أن تستمع إليّ».	التأكد من أنك تفهم ما يريده: تأكد من صحة فهمك بعد كل عدة جمل. وبعد أن ينتهي الآخر من الكلام يأتي دورك. استمرا بهذا حتى يقول كلاكما ما لديه، ويشعر بأنه قد فُهم.	حاولا مقاومة الرغبة في طرح الأسئلة أو المجادلة أو التعليق. استمرا بالاستماع وبالتأكد من فهم الحاجات والهموم الحقيقية للطرف الآخر.
٣ ـ الذي أريده هو: ليلى: أريد قضاء وقت أطول معك. عمر: إن عملي يتطلب الكثير من الوقت، وهذا هام بالنسبة لي. وأريدك أن تقدري هذا.	تلخيص ما يريده كل منكما: حدد أثناء الحديث حقيقة ما تريده. وليحاول كل منكما تلخيص ما يريده للآخر.	لا تقلقا أنه يبدو في هذه المرحلة الاختلاف الكبير بين رغباتكما. وتابعا في الاستماع والتأكد من فهم الآخر.

المرحلة	كيفية التصرف	انتبها إلى المحاذير
٤ ـ البحث عن احتمالات: ١ ـ الخروج للنزهة في نهاية الأسبوع. ٢ ـ وقت للاستماع كل يوم. ٣ ـ أو عدة أيام كل أسبوع. ٤ ـ أمسية خارج البيت كل أسبوع. ٥ ـ إنهاء العمل مبكراً مرة في الأسبوع.	تفعيل العقل وعرض الاحتمالات: فكرا معا في (٣ ـ ٧) احتمالات للحلّ. لا بأس أن تكون الاقتراحات غير واقعية، ولا حاجة أن تكون عملياً في هذه المرحلة.	لا تقوما هنا بأي نقاش أو إصدار حكم أو الموافقة على أي اقتراح. إن كتابة كل اقتراح يُشعر صاحبه بالاحترام والتقدير.
٥ ـ وقت اتخاذ القرار: مثال: جلستين كل أسبوع لمدة (٢٠) دقيقة، يستمع كل منا للآخر (١٠) دقائق. تحديد: متى؟ وأين؟ هل كلانا موافق على هذا؟.	اتفقا على خطة ما: ادرسا الاحتمالات للاتفاق على التي تلبي حاجات الطرفين. اتفقا على خطة واحدة محددة للتطبيق. متى ستعودان لمراجعة سير هذه الخطة؟.	قد تنسيان الخطة المتفق عليها إن لم تكتب. ويفيد استعمال دفتر خاص لكتابة الخطة. اكتبا أيضاً يوم ووقت العودة لمراجعة سير الخطة.





تدريبات لتطبيق الأفكار

نعرض هنا موقفاً عملياً بين زوجين، وحاول دراسته مع زوجك.

هل تتفقان على تحديد حاجات الطرفين؟

الموقف:

يحب زهير تربية قطة في البيت، ويسمح لها بالنوم تحت طاولة الطعام مما ينتج عنه أن شعرها يكون على الأرض، وبسببها يصعب على أهل البيت التحرك والتنقل بسهولة أثناء وضع الطعام على المائدة. ولا تكره زوجته ناديا هذه القطة، إلا أنها لا تحب رؤية شعرها على أرض المنزل، أو رائحة القطة في البيت. وقالت ناديا مرة: «إما أنا أو القطة في البيت!».

الحاجات:

يرتاح زهير لوجود القطة في البيت وما يضفي هذا من جو لطيف داخله.

تحتاج ناديا للشعور باحترام رغبتها في منزل نظيف وصحيّ وهادئ.

الاحتمالات:

١ ـ لا تغيّر، وإنما مجرد استماع كل منهما لرأي الآخر.

٢ ـ التخلص من القطة.

٣ ـ يبقي زهير القطة في البيت، وتستطيع ناديا أن تقوم بعمل آخر ترغبه وإن لم يرض زهير.

٤ ـ ينظف زهير باستمرار شعر القطة وما ينتج عنها.

٥ ـ إبقاء القطة ولكن خارج المنزل.

٦ ـ لا يسمح للقطة بدخول المنزل إلا في المساء.



مواقف للدراسة:



حاول الآن مع زوجك دراسة كل من المواقف الثلاثة التالية، وتطبيق ما مرّ معنا من طريقة الاستماع والتأكد من الفهم، وتحديد الحاجات الحقيقية لكل طرف في هذه المواقف.

الموقف الأول:

يتذمر علاء من ضجيج الأولاد وطلباتهم في المساء، بحيث لا يستطيع الراحة بعد العمل.

بينما تشتكي عليا من أن كل أمور البيت قد تُركت لها لتقوم بها.

علاء مستعد للمساعدة في أعمال المنزل، إلا أنه يريد أن يُقال له ما هو المطلوب منه.

ما هي حاجات كل منهما؟

وما هي الاحتمالات التي يمكن أن تلبي حاجات الطرفين معاً؟

الموقف الثاني:

يحب عمران عمله كثيراً، وأمامه فرصة القيام بأعمال وساعات إضافية، مما سيعطيه فرصة ترفّع في العمل، إلا أن زوجته سميّة تفتقده، وقد كانت تسرّ بالخروج معه مساء عدة مرات في الأسبوع.

وما يزعجها أنهما في حالة مالية ميسورة، ولا يحتاجان لهذه الزيادة من العمل الطويل.

ما هي يا ترى حاجات كل منهما؟

وما هي الاحتمالات التي قد تلبي حاجاتهما معاً؟

الموقف الثالث:

عندما تخرج عائشة مع صديقاتها أو قريباتها، يشعر زوجها لطفي بأن زوجته قد أهملته ولم تعتن به. وعندما كلمها في الموضوع قالت له: «أشعر وكأنك تريد أسري، وتمنعني من حرية اللقاء بصديقاتي. إنني لا أطيق البقاء في المنزل طوال اليوم».

ما هي يا ترى حاجات كل منهما؟

وما هي الحلول التي يمكن أن تلبي حاجاتهما معاً؟

التدريب البيتي:

١ ـ جلسة نقاش:

حاول أن تقوم مع زوجك بتنظيم جلسة لنقاش مشكلة ما، من خلال المراحل الخمس المذكورة في الجدول المرفق، ولكن تجنبا مبدئياً المشكلات الكبيرة.

حددا مسبقاً يوم ووقت هذه الجلسة.

٢ ـ اليوم الخاص:

يفضل لتنمية العلاقة الأسرية وتقويتها، أن يقوم كل زوج بتقديم بعض الأعمال التي تنمّ عن اللطف والتقدير، ومن غير أن يُطلب منه هذا. ويتطلب هذا بالطبع أن يعرف كل زوج حاجات ورغبات الآخر. ويمكن عندها تطبيق فكرة اليوم الخاص، حيث يعامل الواحد منهما الآخر في هذا اليوم وكأنه يوم عيد، أو يوم خاص للطرف الآخر. وهذا مما يساعدنا على تذكر إعداد مفاجأة سارة للطرف الآخر.

ومن الأمثلة على هذه الأعمال اللطيفة والتي تنمّي المحبة بين الزوجين: تدليك الرقبة أو الظهر، باقة من الزهور، إعداد الطعام المفضل، شراء حاجة تريدها، تخصيص وقت خاص غير متوقع لقضائه مع الآخر، دعوة للعشاء خارج المنزل، القيام بعمل ما في المنزل، «يمكنك اليوم الراحة والاسترخاء وسأقوم أنا اليوم بإعداد...».

٣ ـ عهد على الوفاء:

يمكن للأزواج بين الحين والآخر تجديد عزمهما ورغبتهما في رعاية هذا الزواج، والقيام بالواجب للحفاظ على علاقة زواج قوية وحيويّة. ليحاول كل من الزوجين أن يكتب لنفسه عهداً على القيام بواجب أو عمل ما ليخدم به الطرف الآخر.

فيمكن أن يكتب الواحد منهما مثلاً:

«زوجتي سعاد، أريد أن أساعدك في تنمية مواهبك وتشجيعك على القيام بهواية تحبينها».

«زوجي مصطفى، أرغب في توفير الوقت المناسب لك لتزور والدتك».

«زوجتي لطيفة، أودّ إتاحة الفرصة لك صباح يوم العطل لتأخذي بعض الراحة من إعداد الفطور».

«زوجي أحمد، سأساعدك على تهيئة الجو في البيت لتكمل تأليف كتابك».





تقوية العلاقة الزوجية

﴿أَلَمْ تَرَ كَيْفَ ضَرَبَ ٱللَّهُ مَثَلًا كَلِمَةً طَيِّبَةً كَشَجَرَةٍ طَيِّبَةٍ أَصْلُهَا ثَابِتٌ وَفَرْعُهَا فِى ٱلسَّمَآءِ ﴿٢٤﴾ تُؤْتِىٓ أُكُلَهَا كُلَّ حِينٍۭ بِإِذْنِ رَبِّهَا﴾

[إبراهيم: ٢٤، ٢٥]

من الأمور الهامة في العلاقة الزوجية، كيفية تصرف الزوجين في معالجة اختلافاتهما باحترام كبير. ولقد رأينا حتى الآن المهارات التالية لتحقيق هذا الأمر:

١ ـ الاستماع بشيء من الانفتاح والاهتمام والتفهم.

٢ ـ الحديث الذاتي عما يريده الإنسان ويشعر به.

٣ ـ النظر في كل الاقتراحات والاحتمالات الممكنة، ومن ثم الوصول إلى اتفاق وقرار.

وقد وجد أن مثل هذه الآلية في حلّ المشكلات والوصول إلى نتيجة وقرار تساعد الأزواج في معظم الحالات. وإذا اعتقدت أن هذه الآلية غير فعالة في علاج مشكلاتك، فقد وجد من خلال التجربة أن مجرد محاولة استعمال هذه المهارات ستقوي كثيراً من متانة العلاقة الزوجية.

ونريد هنا أن نستعرض بعض ما مرّ معنا حتى الآن مع التأكيد على وسائل تجديد رباط العلاقة الزوجية وتغذيتها وتنميتها، وعلى وسائل تعميق جذور المحبة بين الزوجين.

لنستمع إلى هذين الزوجين وهما يتناقشان في موضوع كثيراً ما يحدث سوء تفاهم بين الأزواج، وسنلاحظ من خلال المحادثة أنهما قد تدربا على استعمال طريقة الاستماع والتأكد من الفهم.

«أريد الحديث عن علاقتنا الجنسية»:

سميح: أريد أن أقول شيئاً عن علاقتنا الجنسية، رغم أنه من الصعب عليّ الحديث في هذا الأمر، وخاصة أنني لا أتوقع أن يحدث أي تغيير.

سميرة: يبدو أنك تفضل عدم الحديث في هذا الموضوع، لأنه من الصعب أن يتحدث الإنسان في موضوع إذا لم يكن متفائلاً فيه.

سميح: نعم، أتمنى أحياناً لو لم تكن لديّ حاجة للجنس، لأني أشعر بالحاجة إليك بينما تبدين وكأنك لست في حاجة إليّ. إنني لا ألومك على هذا فهو ليس من صنعك، فنحن مختلفان تماماً في حاجتنا للجنس.

سميرة: إنك تقول أنني لا رغبة لي بالجنس في بعض الأوقات، وأنك لا تلومني على هذا. إلا أن هذا يشعرك بعدم التكافؤ، ولذلك تتمنى لو لم تكن لديك حاجة للجنس، أليس كذلك؟

سميح: صحيح، وهذا يُشعرني أحياناً بالمهانة، ولا أعرف كيف أصف مشاعري.

سميرة: إنك تجد صعوبة في التعبير عن مشاعرك، وكم تشعر بالمهانة عندما لا تتوافق رغباتنا الجنسية، وتفضل لو لم تمارس العلاقة الجنسية من أجل أن لا تحرج نفسك، أليس كذلك؟

سميح: نعم، وربما أن الموضوع لا يقف عند حدّ الجنس. تصوري لو أنه كان عليك دوماً أن تأتين إلي وتطلبين مني ما تريدين من مال، فقد تشعرين بعدم التكافؤ، وربما بالمهانة، أليس كذلك؟ أشعر وكأنك التي تقررين متى ننام مع بعضنا، وأريد أن نصل إلى اتفاق في هذا كي لا أكون في هذا الموقف المحرج.

سميرة: فإذاً أنت تقول أني أبدو وكأنني المسيطرة على الموقف في علاقتنا الجنسية؟

سميح: أعني أنك في سيطرة على التوقيت.

سميرة: فإذاً هذا هو الأمر الصعب الذي لا ترتاح إليه.

سميح: تماماً، وأشعر الآن ببعض الحرج بعد أن قلت هذا، إلا أني

أشكرك على الاستماع والتفهم. ماذا تقولين أنت في هذا الأمر؟

(سميرة تتحدث الآن وسميح يستمع إليها)

سميرة: لم يكن من السهل علي الاستماع. صحيح أنك لم ترد التهجّم علي إلا أني شعرتُ عدة مرات بالرغبة في الدفاع عن نفسي، وشعرت بشيء من الرفض عندما قلت بأنني أسيطر على توقيت علاقتنا الجنسية.

سميح: لقد شعرتِ وكأنك معرّضة للهجوم، وكأنني كنت ألومك فيما قلتُ، أليس كذلك؟

سميرة: نعم هذا صحيح. وهناك أشياء كثيرة نقوم بها في حياتنا، وقد يرغب بها أحدنا ولا يرغب بها الآخر، أو بالعكس. ولكننا نحاول القيام بهذه الأعمال، ونحاول أن نوازن الأمر فيما بيننا، فأنا لا أحب مثلاً مسح الزجاج خارج المنزل وأنت تقوم به كله، وأنت لا تحب طبخ الطعام وأنا أقوم به كله.

سميح: دعيني أتأكد من أنني قد فهمت. تقولين أنه أمر طبيعي أن يكون للزوجين حاجات مختلفة، وأنه لكي تكون علاقتهما ناجحة فعليهما القيام بشيء من «واحدة بواحدة» في هذه الحاجات والأعمال، أي تلبي حاجتي فألبي حاجتك. أليس كذلك؟

سميرة: ليس تماماً، فأنا لم أقصد «واحدة بواحدة» تماماً، وليس الأمر تسجيل نقاط أو أهداف، وإنما مجرد وجود بعض التوازن بين الطرفين. صحيح أني أشعر أحياناً بأني لا ألبّي لك حاجاتك الجنسية، إلا أني لا أريد في نفس الوقت أن تُعرض تماماً عن هذا الأمر. ولا أريدك أن تشعر بالمهانة. هل لك الآن أن تحاول تلخيص ما سمعته؟ وعلى فكرة فأنا مسرورة أننا نتصارح في هذا الموضوع.

سميح: شكراً لك. يبدو أنك تقولين أنك تشعرين بعدم الارتياح عندما لا تلبين رغباتي الجنسية، إلا أنك مع ذلك ترغبين في تعويضي عن هذا الأمر. أليس كذلك؟

سميرة: نعم، أو أن أحاول أن أجد توازناً بيننا.

سميح: هل هناك شيء آخر تحبين ذكره؟

سميرة: لا هذا كل ما لديّ. ماذا بالنسبة لك؟ ماذا تريد أن تقول؟

سميح: الشيء الذي ذكرتيه عن التوازن بين حاجاتنا سيساعدني كثيراً، ويبدو أنني لم أنظر للأمر بهذا الشكل من قبل، وأنا مرتاح أن نتفق على شيء يحقق بعض التكافؤ والتوازن. وماذا بالنسبة إليك؟ ما هي حاجاتك؟

سميرة: حسناً، وأنا أيضاً أريد أن نحقق تكافؤاً أفضل، إلا أنني أريدك أيضاً أن تقدر أنني مختلفة عنك، وأنه لا يمكن أبداً أن تكون الأمور بيننا متكافئة (١٠٠٪). لنحاول معاً أن نقترح بعض الحلول.

التناوب الأسبوعي بين الزوجين:

ونلاحظ من مثال سميرة وسميح أنهما قد وصلا إلى مرحلة «إثارة العقل» حيث يحاولان اقتراح الحلول التي تخطر في ذهنهما للتوفيق بين اختلافاتهما. ونلاحظ مدى الإنجاز الكبير الذي تحقق حتى الآن من مجرد حديثهما وتفاهمهما وفق الشكل السابق، ومن الواضح أن كلاهما مستمع جيد. ومن هنا ندرك أهميّة التأكيد على القيمة العظيمة لمهارة الاستماع والتأكد من الفهم بإعادة ما قاله الواحد منهما.

وبعد اقتراح الحلول الممكنة، فقد كتبا الأمور التالية:

١ ـ أن يخبر سميح زوجته مسبقاً عندما يشعر بالحاجة إليها.

٢ ـ أن تقترح سميرة أحياناً الأمر ولا تتركه دوماً لزوجها.

٣ ـ أن يناما معاً مساء يوم معين من الأسبوع.

٤ ـ أن يتناوبا بدور من يخبر الآخر.

٥ ـ أن يقوم سميح بتقديم عمل لطيف غير جنسي يُشعر به زوجته بالحاجة إليها.

٦ ـ أن يكون واحد منها مسؤولاً عن العلاقة الجنسية لمدة شهر، ويتناوب الآخر هذه المسؤولية في الشهر التالي.

ولا شك أن هذه اقتراحات خيالية نوعاً ما، وكالعادة فإن الحل

المعقول قد يأتي بعد عدد من الحلول الخيالية. وبعد الحديث والنقاش، فقد توصل الطرفان إلى الاتفاق التالي:

١ - بدل السكوت، فإن على سميح أن يخبر زوجته عندما يرغب بالجماع، محاولاً التأكد من أن الوقت يناسبها.

٢ - أن تأخذ سميرة بالمبادرة في بعض الأحيان وتقترح المداعبة والجماع.

٣ - أن يقوم سميح بعمل لطيف (غير جنسي) لمدة (٢٠) دقيقة على الأقل قبل الجماع، كالتدليك أو المسّاج، أو إعداد وجبة طعام خاصة مفضلة.

فكتبا هذا الاتفاق وحددا موعداً بعد شهر ليناقشا الأمر ويتأكدا من سير الاتفاق.

إن أهم ما في الأمر هو أن يتحدث الزوجان مع بعضهما فيما يهمهما من غير الشعور بالحرج من هذا الحديث، وأن لا يسكتا عن الأمر على افتراض أن الطرف الآخر سيدرك الأمر من نفسه دون كلام.

نمو العلاقة وتقويتها:

تلخص المحادثة السابقة بين سميح وسميرة ما نحاول أن نتناوله في هذا الكتاب. وهو بشكل أساسي مهارة الحديث مع الاستماع، مع الاستعداد للتغيّر من أجل بناء علاقة متكافئة أفضل، ومن أجل وجود بعض الحرية في هذه العلاقة. ولا شك أن هذا أكثر من مجرد حلّ خلاف أو توتر في العلاقة، حيث يتطلب الأمر أن تقوم برعاية الطرف الآخر الذي تحب والذي اخترته شريك حياتك، ولكن في نفس الوقت من غير إهمال العناية بنفسك أيضاً.

ولا شك أن من خلال تطبيق مهارة الحديث غير الدفاعي، وحسن الاستماع، وتكرار استعمال هذا والتدريب عليه، فسيتجاوز الزوجان الكثير من الخلافات والتوترات، وستنمو بينهما علاقة المحبة العميقة، والتي تمسّ تفاصيل حياتهما اليومية.

إن العلاقة الزوجية لا تنمو نمواً صحياً بمجرد تقديم هدية هنا أو باقة ورد وقت المناسبات، وإنما من خلال الحديث والاستماع والتفاهم في الحياة اليومية، فهذا الحديث اليومي سيؤثر تأثيراً عميقاً في شعور الزوج تجاه الزوج الآخر.

وبعد أن عرفنا الجو العام السليم والصحي للعلاقة الزوجية الناجحة، يمكن الآن أن نقدم بعض الأمور المحددة والمفيدة، والتي لا بد من تطبيقها ضمن الجو العام الذي تحدثنا عنه من مهارة الحديث غير الدفاعي والاستماع الإيجابي والمتفهم.

أولاً: موعد أسبوعي:

إن من أهم عناصر العلاقة الإنسانية هو الوقت المتاح لهذه العلاقة. وبسبب تعقد الحياة المعاصرة، وكثرة المشاغل والاهتمامات والمسؤوليات بين المهنة والأولاد والمنزل والهوايات والنشاطات الأخرى، فإننا قد نغفل عن إعطاء العلاقة الزوجية الوقت التي تحتاجه لتنمو وتكبر. ولا يمكننا أن نخصص وقتاً مناسباً للعلاقة الزوجية ما لم نخطط لذلك وننفذ هذا المخطط كجزء أساسي من أولويات حياتنا.

ويتساءل كثير من الأزواج أحياناً فيما جرى لهما، ولماذا لم تعد العلاقة بينهما كما كانت؟ وقد يكون الجواب واضحاً من أن كلاً منهما «مشغول» بأعماله واهتماماته، ولا وقت لديه للطرف الآخر!

وإحدى طرق تخصيص وقت مناسب وذي قيمة عالية، هو أن يتفق الزوجان على موعد أسبوعي يقضيانه لوحدهما فقط، ويجهزا كل ما هو مطلوب لتيسير هذا الموعد، فيرتبان مثلاً من يرعى الأولاد. ولا بأس أن يتحدث الزوجان في كيفية قضاء هذا الوقت المشترك، ويمكن أن يسألا أنفسهما: «ماذا يمكن أن نعمل خلال هذا الموعد مع بعضنا؟».

وقد يقترحان بعض الأنشطة خارج المنزل، كالتنزه، وتناول العشاء في المطعم، وزيارة الحديقة أو البحر إلى غير ذلك من الاقتراحات التي لا تنتهي، والتي قد تختلف من بيئة لأخرى، ومن بلد لآخر فيما هو متوفر. أو

قد يفضلان قضاء الأمسية في البيت بمفردهما متجاهلين رنين الهاتف، ويتناولان وجبة العشاء الخاصة، ويقضيان الوقت بالدردشة والمداعبة..

ويفضل في هذه الأوقات الخاصة أن لا يحاولا حلّ مشكلة معقدة أو اتخاذ قرار هام في حياتهما، فهذا الوقت ليس لمثل هذه القضايا. وإذا ظهر بالصدفة موضوع غير مناسب يحتاج للدراسة والنقاش والحلّ فيمكنهما هنا أن يوقفا الحديث في هذا الأمر ليعودا إليه في وقت آخر. ومن المهم أن يشعر كلاهما أن لديه متسعاً من الوقت والكثير من الفرص لنقاش كل أمر، ولكن في الوقت والمكان المناسبين. ولكن هذه الأمسية الخاصة مخصصة للاسترخاء والدردشة الهادئة كصديقين، والاستمتاع بصحبتهما لبعض، وتقارب أكبر بينهما. ويمكنهما مثلاً الحديث في أمور جرت معهما في ذلك اليوم، أو ذكريات طفولتهما، أو خططهما وأحلامهما، أو أي أمر مرّ معهما في كتاب أو فيلم أو منام...

ويقول الأزواج الذين يقومون بمثل هذه الأمسيات وهذه الأحاديث، كم أفادتهم هذه الأوقات في التعرف الحقيقي والأقرب على أزواجهم، وفي تقوية صلة المحبة والعاطفة بينهما.

ثانياً: وقت اللّمس واللعب والتسلية:

ولا يحتاج الأزواج بالضرورة أن ينتظروا الوقت المخصص للموعد بينهما ليقوما بلمس بعضهما والمداعبة والمتعة. وإنما يمكنهما كزوجين أن يلمسا بعضهما، ويداعب الواحد منهما الآخر بكل لطف وعفوية وبساطة. ومن الممكن إبقاء شعلة الحب والغزل بين الزوجين لاهبة من خلال أمور كثيرة، ومنها مثل هذه المداعبة الخفيفة. إن مثل هذه الحركات الخفيفة كاللمس والمداعبة والمزاح اللطيف.. كلها تعتبر مؤشرات لعلاقة زوجية ناجحة. إن الرجال والنساء ومن كل الأعمار بحاجة لغذاء كاف من اللمس والمداعبة، كما هو الحال بالنسبة للأطفال الصغار. وخاصة العناق واللمس البرئ غير الجنسي بين الزوجين، مما يشير إلى علاقة المودة والرحمة بينهما. ومن الأخطاء الشائعة بين الزوجين أن يصبح التركيز فقط على العلاقة الجنسية، فلا يعود للّمس البريء مكان في حياتهما الخاصة.

العلاقة الجنسية الناجحة:

وقد يسأل بعض الأزواج عن مواصفات العلاقة الجنسية الناجحة. ولا شك أن العلاقة الجنسية أو الجماع الناجح بين الزوجين هو الذي يتمّ ضمن جوّ من المحبة والاحترام والتقدير بين الزوجين، وليس في جو من السيطرة من طرف على الآخر.

وقد أشارت الدراسات إلى أن بعض الصعوبات الجنسية يمكن أن تحدث عند عدد كبير من الأزواج، وحتى الذين تجمع بينهما علاقة زوجية سعيدة في الجوانب الأخرى للعلاقة الزوجية. وقد وجد أيضاً أن معظم هذه الصعوبات تتحسن بشكل جذري بمجرد أن يحاول الزوجان إعطاء متسع من الوقت للحديث واللمس، وعدم التسرع في هذا الأمر. إن هذا البطء في التعامل، يشعر كل زوج بأن الطرف الآخر سعيد جداً من هذه العلاقة، وأنه يعطيها كل وقته واهتمامه، وأنه لا شك مستمتع بهذه الصحبة والعلاقة. إن هذا الاطمئنان يعطي الطرفين أرضية طيبة لبناء المحبة والارتباط.

وفي مثل هذا الجو من المحبة والتفاهم، يستطيع الزوجان الحديث فيما يرغبان به، وما يسعدهما في علاقتهما الزوجية والجنسية على حدّ سواء. وقد وجد أن الأزواج أكثر سعادة عندما يتمكنون من المصارحة في الحديث معاً عن الجنس والجماع، وعما يشعر به كل منهما، وما يريده ويرغب به، وعن مشاعره وخيالاته، وعن المشاعر والمواقف السلبية، ولكن مع الانتباه إلى التفريق بين مشاركة هذه التجارب السلبية مع الطرف الآخر وبين الدخول في مشاجرة ونزاع وجدل. فكل المشكلات قابلة للحلّ ويمكن نقاشها، ولكن في الوقت المناسب، وليس وقت المداعبة والاقتراب من بعض.

ثالثاً: جلسة قصيرة ولكن دورية للحديث:

ومما ينصح به أيضاً أن يخصص الزوجان مدة قصيرة لمدة (٢٠) دقيقة مثلاً يومياً أو مرتين في الأسبوع، حيث يحاول الزوجان مشاركة الحديث فيما دار في حياتهما من أحداث ومشاعر وأفكار خلال اليوم أو اليومين الماضيين. ويمكن أن يتم الأمر بالتناوب بينهما بحيث يتكلم الأول لمدة

(١٠) دقائق دون مقاطعة، بينما يستمع الآخر بكل تركيز واهتمام. ومن ثم يكون دور الآخر للحديث والأول للاستماع. ويمكن أن يكون هذا بعد العشاء عندما يستطيع الأولاد قضاء هذا الوقت في ألعابهم وأمورهم لوحدهم، أو في المساء وقبل النوم. المهم أن يجلس الزوجان هذه الدقائق بهدوء وانتباه.

ويفضل أن يتفق الطرفان على وقت هذه الجلسة القصيرة بشكل مسبق، ويا حبذا لو كان في نفس الوقت بشكل متكرر لكي نتأكد من تحقيقه. ويقول الذين يستعملون مثل هذه الجلسات القصيرة أنها أتاحت لهم التعرف على بعضهم بشكل جيد، وسماع معلومات ما كان يمكن لهم سماعها لولا هذه الجلسات. ويقولون أيضاً بأنهم شعروا بدعم الطرف الآخر وتشجيعه على مواجهة صعوبات الحياة ومشكلاتها في وقت مبكر وباستمزار.

ولكن هذا لا يعني أن اهتمام كل زوج بحياة زوجه يقتصر على هذه الجلسات القصيرة، ففي العلاقة الحيّة يتم تبادل الرأي والمشاعر بشكل مستمر، إلا أن هذه الجلسات القصيرة تتيح فرصة مؤكدة للحديث والاستماع والتفهم.

رابعاً: لا تتجنبا الخلافات:

صحيح أن المشكلات يمكن أن تذهب ببهجة جلسات الهدوء واللمس والمداعبة اللطيفة، إلا أنه يمكن مناقشة هذه المشكلات في أوقات أخرى، مع العلم بأن الناس يختلفون في طريقة التكيف مع المشكلات وحلّها. وأفضل الأوقات طبعاً للحديث في المشكلات والنزاعات هي الأوقات الهادئة، حيث يمكن للزوجين الحديث عنها بهدوء واحترام، بدل أن يفقدا السيطرة وتسوء هذه المشكلات.

ولا يحتاج الحديث في المشكلات وحلها للوقت الطويل، فقد وجد كثير من الأزواج أن (١٥) دقيقة تعتبر كافية للحديث في مشكلة واحدة تعترضهم. وعلينا أن ننتبه إلى أن معالجة مشكلة ما لا يعني أبداً مجرد منع فقدان السيطرة أمام هذه المشكلة. إن مما يقوي العلاقة بين الزوجين هو

تقدمهما لتناول المشكلات المتوترة التي كانا يقومان بتجنبها، وذلك من خلال استعمال الآلية التي تناسبهما في علاج الصعوبات. إن المشكلات لن تختفي تماماً من حياة الأزواج، إلا أن معظم الناس لا يقضون الوقت الكافي لفهم المشكلة أو لمحاولة تغيير أنفسهم عند قيامهم بعلاج هذه المشكلات.

عندما يزداد التوتر بين الزوجين:

مع كل تغيّر في حياة الزوجين سواء كان كبيراً كوصول مولود جديد، أو كوفاة قريب، أو كالانتقال لمنزل جديد أو مهنة أخرى، أو كان تغيّراً صغيراً كدخول أحد الأولاد المدرسة، أو تغيّر أوقات دوام المهنة، فهناك دوماً مواقف وتحديات وتوترات جديدة بحاجة للحديث والمشاورة والوصول إلى اتفاق حولها.

إن كثيراً من الناس قد لا ينتبه لهذا الأمر، حيث لا يحاولون مواجهة هذه التغيّرات والتوترات الجديدة، وإنما يتركون الأمور تتراكم في حياتهم اليومية، حتى تصل إلى حدّ لا يُحتمل. والمشكلة أنه يصعب على الإنسان أن يتكلم بهدوء وموضوعية عندما يكون شديد الانزعاج والغضب، فنجد الأزواج هنا بدل أن يحددوا وقتاً مناسباً للحديث الهادئ الشامل، يحاولون التنفيس عما في أنفسهم من الانزعاج والغضب بالكلام عن بعض عوارض المشكلة، وبسرعة، وفي أوقات غير مناسبة، مما يزيد في المشاعر والمواقف السلبية بين الطرفين. وكلما تكرر ظهور الخلافات أثناء الأوقات السعيدة الهادئة التي يقضيها الزوجان مع بعضهما، كلما قل احتمال حصول مثل هذه الأوقات الهادئة. إن المشكلات التي لا تعالج بشكل سليم، تخرّب كل ما هو جيد وحسن في العلاقة الزوجية.

خامساً: طلب العون:

إن حياتنا مليئة بالتغيّرات والتبدلات، والتي تتطلب على الدوام، وجود من يؤيدنا ويشجعنا على التكيف والتأقلم مع هذه التبدلات والتغيرات.

إن الإنسان عندما يصعب عليه حلّ مشكلة ما، أو التكيف مع مشاعره

التي تكونت بسبب ظروف الحياة المختلفة، فمن الطبيعي أن يخطر في ذهنه أن يطلب العون من الآخرين. وإن شعور الإنسان بأنه في حاجة إلى الاستعانة بالآخرين لأمر صحيّ تماماً، وليس فيه أي عيب، رغم بعض العادات الاجتماعية التي تعاكس هذا. ولذلك يمكن للزوجين اللذين يمران بصعوبات معينة لم يستطيعا علاجها، أن يطلبا مساعدة ومشورة من يثقون به، كزوجين صديقين، أو كبير حكيم في الأسرة، أو أخصائي نفسي، أو ممن لديه خبرة في معالجة مثل هذه القضايا.

ومما لا شك فيه أن وجود شبكة جيدة للعلاقات الاجتماعية مع الأقرباء والجيران والناس، من شأنه أن يقدم للزوجين الدعم والتأييد والتشجيع المطلوب، ليساعدهما على العبور السليم في رحلة حياتهما المشتركة. ومما يفيد الزوجين أيضاً هو أن يكون لكل منهما صديق أو قريب عزيز، يشاطره الإنسان الرأي ويطلب مشورته في بعض القضايا.

سادساً: اعتن بشريكك:

ومن طرق إغناء العلاقة الزوجية وتنمية المحبة فيها، هو أن يقوم كل طرف بما يسمى «أعمال الحُب». ويقصد بأعمال الحب، تلك الأعمال الإضافية التطوعية، التي تنم عن المحبة الكبيرة والتقدير العظيم للطرف الآخر. كمفاجأة غير متوقعة من هدية، أو مكالمة هاتفية يعبر فيها عن محبته، أو باقة زهور، أو مسّاج للجسم، أو دعوة عشاء خارج المنزل، أو ورقة صغيرة في الكتاب فيها كلمة حب... وكثير من الأمثلة التي تخطر عادة في ذهن الخطيبين الفتيين أو العروسين الجديدين!

وتشير مثل هذه الأعمال إلى اهتمام الواحد بالآخر، وأنه يفكر فيه. ولا بأس أن يفكر كل منهما ببعض هذه الأعمال ليقوم ببعضها بين الحين والآخر.

سابعاً: فاعفوا واصفحوا:

وذلك بأن يحاول كل طرف أن يكون المبادر أولاً إلى المسامحة والعفو، فإنه لا يمكن تجنب وقوع سوء فهم أو اختلاف في أي علاقة

زوجية، وحتى في أحسن العائلات كما يقال. ويمكن لهذه الاختلافات أن تترك آثاراً سيئة على الزوجين إن لم يحسنا التصرف معها، وخاصة أن الناس يمكن أن يروا الأمور من زوايا متعددة ومتباينة، وقد لا يصلون إلي قناعة واحدة في معرفة من هو المخطئ ومن هو المصيب في موقف معين. فنرى كلاً من الزوجين يلوم الآخر، ويحاول الانتصار لنفسه والدفاع عنها، والانتقام من الآخر، وكشف عيوبه وتقصيره. وقد يكون آخر ما يخطر في ذهن الواحد منهما في هذا الموقف أن يعذر الآخر ويسامحه أو يعتذر إليه!

وكما أن الحب عبارة عن اتخاذ قرار برعاية الطرف الآخر ومساعدته، وكذلك المسامحة والمغفرة تحتاج إلى قرار مشابه. فالمعذرة ليست مجرد عواطف، وإنما موقف وقرار وتنفيذ. وقد يبقى الإنسان منفعلاً وغضباناً وحتى بعد المسامحة، وهذا أمر معتاد. إن من السهل أن يقول الواحد: «اعف واصفح» ولكن التطبيق شيء آخر. ومن الصعوبة أيضاً أن يحاول الإنسان نسيان الإساءة وتجاوزها، ولكنه مع ذلك يستطيع أن يتخذ ذلك القرار، ويتجاوز الإساءة، ويسعى إلى تحديد موعد للجلوس والحديث الهادئ في موضوع الخلاف، للتخفيف من المشاعر السلبية، والسعي لتخفيف احتمال تكرر ما حدث. ويمكن للزوجين في هذه الجلسة التعبير عن مشاعرهما وألمهما لما حدث، ليس من باب الانتقاد، وإنما لمشاركة الطرف الآخر المشاعر والأفكار والعواطف. والعادة أن يساعد هذا الحديث على زيادة فهم كل منهما للآخر، ويمكنهما من تحسين الحوار بينهما. ولا بد بعد هذا من أن يقرر كل منهما بأنه لن يعود لذكر الموضوع في ساعات الغضب والاختلاف. وقد يحتاج الزوجان بعد ذلك لبعض الوقت لتتعمق بينهما مشاعر الثقة والاطمئنان.

نمو الحب:

عندما يكون حبيبان في مرحلة الخطوبة فقد لا يخطر في ذهنهما أنه يمكن لحبهما أن ينمو أكثر مما هو عليه، ويعتقدان بأن حبهما في قمّته، إلا أن حب الأزواج يمكن أن يستمر في النمو. وربما كان هذا بسبب أننا نتحدث عن حب مختلف بالنوعية وليس فقط بالدرجة أو الشدة. فحب

الزواج أقل خيالية وأكثر عمقاً في واقع الحياة. إن الحب يكبر مع كبر الزوجين، ومع مواجهتهما لمشكلات الحياة وتحدياتها، ومع اشتراكهما معاً في التغيير والتكيف مع علاقتهما المتغيّرة باستمرار.

وهناك من الأزواج من قد يعاني من الصعوبات حتى يصلا في محبتهما أن يعتقدا أن الحب قد اختفى وزال تماماً. إلا أنهما لا يدركان أن سبب شعورهما هذا هو المرحلة التي هما فيها، وأن هناك كثيراً من الأزواج ممن يصلان لهذا المستوى، ثم يتجاوزانه إلى اكتشاف نوعية ناضجة ومتميّزة من الحب. فيمكن للأزواج من خلال مواجهة التحديات والاختلافات بوعي ورعاية، ومن خلال تطبيق مهارات الكلام والاستماع، أن يبدءا برحلة شيقة، وبناء نوع جديد من العلاقة العاطفية.

وقد وجدت بعض الأبحاث أنه كلما بذل الزوجان جهداً لتجاوز خلافاتهما، كلما ساعد هذا كلاهما على النمو الفردي، وهذا بدوره يزيدهما قدرة على النجاة والاستمرار.

إن الحب يحتاج للوقت:

تظهر كثير من الأبحاث أن أهم سبب لضعف العلاقات الزوجية وتدهورها هو قلة الوقت الذي يقدمه كل من الزوجين لنمو هذه العلاقة، كما ذكرنا سابقاً. فتعقيدات الحياة وكثرة مشاغلها الفوضوية أحياناً تحرم كثيراً من الأزواج فرص المعايشة وقضاء الوقت المشترك. ويقول كثير من الأزواج أن العلاقة بينهما أهم من ترتيب المنزل أو غيره من الأعمال، إلا أننا نجد هؤلاء يجدون وقتاً لترتيب المنزل وغيره، ولا يجدون وقتاً لقضائه بهدوء مع شريك الحياة!

ولذلك فإنني أنصح الأزواج أن يحاولوا عدم الافتراق الطويل بينهما في سفر أو غيره، وأن تكون الأولوية عندهم للعيش المشترك، وقضاء الوقت معاً.

والخطأ الذي يمكن أن يقع فيه بعض الأزواج، أنه إذا لاحظا أن علاقتهما حسنة نوعاً ما، فإنهما يتوقفان عن استثمار الوقت المناسب في

تقوية هذه العلاقة وتنميتها، ويتجاهلان أحياناً بعض المشكلات والتوترات الصغيرة.

إن نمو الحب بين الزوجين الذي نتحدث عنه، لن يحصل ما لم يستثمر كل من الزوجين الوقت والجهد المطلوب في رعاية الطرف الآخر. إن «عصر السرعة» الذي نعيش فيه يضغط على الجميع لينجزوا الأعمال بسرعة، إلا أن العلاقات الإنسانية تتغذى بالوقت الذي يستثمره الناس في هذه العلاقات، ولا بد من التأني والتروّي في تنمية الحياة الزوجية.

إن الإنسان عندما يصاب بمرض يهدد حياته، أو بحادث خطير، فإن أمنيته في هذه الحالات قد لا تكون أن يتاح له وقت ليعمل في مهنته بشكل أفضل، وإنما يتمنى مزيداً من الوقت ليقضيه مع من يحب.

الخلاصة:

لقد حاولنا وضع الأمور الأساسية التي من شأنها أن تنمّي المحبة بين الزوجين، فرأينا أولاً كيف نحلّ المشكلات وسوء التفاهم من خلال الآتي:

- محاولة إيقاف الجدال والنقاش عندما يحتدّ الخلاف.
- تحديد وقت من أجل العودة للحديث والاستماع من دون مقاطعة.
- استعمال طريقة الاستماع والتأكد من صحة الفهم من خلال إعادة ذكر الكلام الذي سمعناه.
- الاتفاق على عدم مغادرة الجلسة قبل انتهاء الوقت أو الاتفاق على أخذ استراحة.
- القيام بطرح ما أمكن من الحلول والاقتراحات، ومن ثم الاتفاق على قرار.

ورأينا ثانية أن علينا أن نستثمر ما أمكن من الوقت في بناء وتقوية العلاقة الزوجية من خلال:

- تخصيص وقت للحديث وحتى في الخلافات الصغيرة كي لا تستفحل، ويفضل هذا أسبوعياً.

ـ تخصيص وقت أسبوعي بلا جدل أو نقاش، وإنما للملامسة والكلام الإيجابي واللعب والمسامحة.

وذكرنا أن من أهم الأمور في وجود علاقة زوجية حيّة هي الأمور الثلاثة التالية:

١ ـ الحوار والتخاطب بين الزوجين.

٢ ـ حلّ الخلافات وسوء التفاهم.

٣ ـ التعهد بالرعاية والحفظ، ليس بمجرد الامتناع عن السلبيات، وإنما القيام بالواجبات والرعاية والتقدير، وكل ما من شأنه أن ينم عن أن الواحد منهما يضع الآخر في أولوياته.

ولا شك أنه ستكون هناك أوقات يكون الواحد منهما في غاية التعب وقلة الاحتمال، أو الشعور العميق بالأسى كأن يكون عقب وفاة قريب، أو بعد مصاب ما، فلا يفضل أبداً في هذه الأوقات فتح باب الجدال وحلّ المشكلات، أو إظهار عيوب الآخر وتقصيره!

وقد أكدنا على اختلاف كل زوج عن زوجه، وأنه لا بد من أن يعبّر كل منهما عما يريده أو يشعر به، وأنه لا بد لهما من الوصول إلى قرار يرضي حاجات الطرفين.





التدريب الأول للزوجين

انظر في الحالات التالية مع زوجك، وحاولا أن تستنتجا حاجات الطرفين. ومن ثم اقترحا حلولاً لتلبية هذه الحاجات.

الحالة الأولى:

لا يحب عارف أن تقدم له زوجته كوثر النصائح عندما يقود السيارة، لأن هذا يذكره بانتقادات والده له وهو شاب يتعلم قيادة السيارة. بينما تقلق كوثر لأنها تعلم أنها ربما قد منعت في الماضي احتمال وقوع حوادث بسبب أنها نبّهت عارف إلى وجود بعض السيارات في الطريق، وهي تحب أن ينبهها زوجها إلى وجود سيارات عندما تقود هي السيارة.

الحاجات:

- تحتاج كوثر إلى الشعور بالأمان والسلامة في السيارة.
- يحتاج عارف إلى الشعور باحترام استقلاليته وقدرته على التصرف السليم.

الاحتمالات:

١ ـ أن تستعمل كوثر العبارات الذاتية في تقديم النصح. فبدل «إنك تفعل...» أن تقول: «إنني أشعر...».

٢ ـ أن يتحدث عارف أكثر عن ذكريات والده التي قد تزعجه أحياناً.

٣ ـ أن يتفقا على الأوقات التي يفضل فيها إبداء النصائح.

٤ ـ أن تجلس كوثر في المقعد الخلفي في السيارة من أجل السلامة.

٥ ـ أن يمتنع الواحد منهما عن إبداء النصائح، إلا في الحالات الخطيرة والطارئة.

٦ ـ أن لا يركبا معاً في سيارة واحدة! (ذكرنا أنه لا حاجة أن تكون كل المقترحات معقولة أو ممكنة).

الحالة الثانية:

يسكن عدنان مع زوجته بالقرب من منزل عمته حيث تزورهم باستمرار، بينما لا تشعر زوجته مريم بالراحة بسبب تكرار هذه الزيارات.

الحاجات:

- يحتاج عدنان للشعور بالقرب من عمته.
- تحتاج مريم للشعور بأن لديها بعض الوقت الذي تأخذ فيه راحتها، وأن تكون علاقتها بزوجها غير متأثرة بعلاقة عدنان بعمته.

فما هي الاحتمالات يا ترى؟





التدريب الثاني للزوجين



حاولا أن تتناقشا في النقاط التالية:

متى تريدان أن يكون لكما موعد مع بعضكما؟

نريد أن يكون الموعد كل..........

متى وكم مدة هذا الموعد؟

مدة الموعد.........، وهو يوم.............

ما هي الأمور التي تريدان فعلها في هذه المواعيد بشكل عام؟

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ

٤ ـ

٥ ـ

ما هي الأمور التي تريدان فعلها في الموعد القادم الأول؟

١ ـ

٢ ـ

٣ ـ



جدول تقوية العلاقة الزوجية الناجحة



توجد في هذا الجدول سبعة اقتراحات مأخوذة من تجارب الكثير من الناس، وهي تساعد على بقاء الحب بين الزوجين حيًّا ونامياً. ادرسها ثم انظر أيها هام جداً بالنسبة لك، وأيها أقل أهمية؟

الاقتراح	التطبيق العملي
١ ـ موعد أسبوعي: لكما فقط. ويؤجل الحديث في كل المشكلات والصعوبات. ويفضل أن يكون خارج المنزل إذا أمكن.	حاولا في نهاية كل أسبوع أن تخططا لما يمكنكما عمله معاً في الموعد القادم.
٢ ـ المداعبة والاسترخاء والتسلية: الحديث المباشر باهتمام. التسلية الخفيفة الظريفة. المداعبة واللمس غير الجنسي.	قد يحتاج الواحد منكما أن يسأل نفسه: «كيف يرغب الطرف الآخر أن ألمسه؟ وكيف يحب اللعب والتسلية؟ وما هي الأمور التي نستمتع القيام بها معاً؟»
٣ ـ وقت لمتابعة ما يجري: (١٠) دقائق للحديث و(١٠) دقائق للاستماع. يفضل أن يكون مرتين في الأسبوع.	هل هناك يوم محدد نستطيع قضاء (٢٠) دقيقة فيه للحديث والاستماع.
٤ ـ التعامل مع التوترات: وقت للحديث في الصعوبات قبل أن تستفحل. استعمال طريقة الاستماع والتأكد من الفهم.	نستطيع تأجيل الجدل الحاد لوقت آخر نتفق عليه. وقد يكون هو وقت (٢٠) دقيقة للحديث والاستماع.

الاقتراح	التطبيق العملي
٥ ـ المسامحة: أكثر ما يسيء للعلاقة هو الشعور بالألم وسوء الفهم. ولا يمكن للعلاقة الزوجية أن تكون صحيّة حتى تكون فيها المسامحة والمغفرة.	قد يحتاج أحدكما لعدة جلسات حديث قبل أن يستطيع المسامحة. ويتعهد بألا يعود لفتح الموضوع لمجرد إغاظة الطرف الآخر.
٦ ـ أعمال المحبة: فكر في أعمال تنم عن محبتك لزوجك، وقم بتنفيذها. مع إعطاء زوجك وقتاً واهتماماً.	كتابة قائمة بالأعمال التي يمكن أن أقدمها للطرف الآخر. وحاول ترتيب مفاجأة بين حين وآخر.
٧ ـ البحث عن المساعدة والدعم: حاولا حلّ المشكلات بينكما، ولكن قد تحتاجان لمن يساعدكما إذا كان يصعب عليكما حل المشكلة.	قد نستطيع الاتصال بقريب أو صديق لنا عنده خبرة في هذه القضايا، أو بمتخصص نفسي.





الحفاظ على المحبة

﴿ٱدۡخُلُوا۟ ٱلۡجَنَّةَ أَنتُمۡ وَأَزۡوَٰجُكُمۡ﴾
[الزخرف: ٧٠]

مما يمتاز به الإنسان عادة، رجلاً كان أو امرأة، أنه قد يكون في حالات عاطفية ومزاجية متقلبة. فقد يكون الزوج مثلاً محباً لزوجته، إلا أنه في صباح يوم من الأيام قد يشعر وكأنه غير راغب بالكلام معها، أو يبدو وكأنه منزعج من أمر ما. أو قد يقوم الزوج بتقديم خدمة لطيفة لزوجته إلا أنها تبدو وكأنها غير شاكرة أو مقدرة لما فعله. أو قد ترغب الزوجة في النوم مع زوجها ومداعبته إلا أنه عندما يرغب هو بهذا تجد من نفسها قلة الرغبة في هذا. أو قد يكون الزوج كريماً مع زوجته إلا أنها إذا طلبت منه أمراً صغيراً شعر بالرغبة في عدم الاستجابة لطلبها.

إن مثل هذه المواقف قد تكون طبيعية، ويمكن أن تصيب كل زوج أو زوجة، حيث يتبدل المزاج بشكل فجائي ومن دون سبب واضح. ولا شك أن هذه التقلبات قد تحيّر كلاً من الزوجين، ومن الضروري أن نتفهم طبيعة هذه التقلبات ولماذا تحدث، وإلا فقد نعتقد خطأً أن الحب بين الزوجين قد انتهى. فما هو يا ترى تفسير هذه التبدلات والتقلبات؟

إن الحب عادة يخفي تحته خوفاً من ذهابه أو نقصانه، ولذلك فكلما قوي الحب كلما كبر هذا الخوف الخفيّ من ذهاب هذا الحب. كالذي ينعم الله عليه بالرزق الوافر، فقد يبدأ يشعر بالقلق لاحتمال ذهاب هذا الرزق، ويبدأ بالخوف من صعوبة العيش بعد رخائه. وقد تنشأ مثل هذه المخاوف من تجارب سابقة مؤلمة في الحياة، عندما تعرض الإنسان إلى الإهمال أو الرفض أو الكراهية من قبل قريب أو صديق ولو كان هذا في

أيام الطفولة. وقد تظهر على السطح مثل هذه المخاوف أو الذكريات، ولا ينتبه الشخص أنها ذكريات من الماضي البعيد، وأنه لا علاقة لها بحياته الآن أو علاقته الزوجية. ولذلك فقد يخطئ ويردّ هذه المشاعر السلبية إلى أمر فعله الطرف الآخر أو أمر لم يفعله. أي يقوم الشخص بإسقاط تجارب الماضي ومعاملة الناس له على الطرف الآخر رغم براءة هذا الطرف من أحداث الماضي.

وقد يكون الإنسان قد كبت مثل هذه المشاعر السلبية زمناً طويلاً، والآن ولأنه على علاقة زوجية حميمة بالطرف الآخر، ولشعوره بالأمن والاستقرار، فإنه ولا شعورياً يحسّ بالاطمئنان لإخراج هذه المشاعر السلبية إلى السطح. فالحب قد يفتح جروح الماضي في محاولة للتخلص من آلامه الدفينة القديمة.

وكمثال على هذا الأمر، قد يقول أحد الزوجين للآخر كلمة انتقاد أو عتاب فلا ينزعج الطرف الآخر كثيراً، ويقدر أن الطرف الأول إنما يريد مصلحته، ولا يقصد أن يجرحه أو يؤلمه. إلا أن نفس الانتقاد في يوم آخر، وربما بنفس الطريقة، إلا أنه يُشعر الطرف الآخر بالألم الشديد والانزعاج الكبير، بسبب أن هذا الانتقاد قد حرّك عنده عواطف سلبية دفينة، فإذا به يرتكس هذه المرة بأسلوب شديد لا يتفق مع حجم الانتقاد أو اللوم.

وقد لا تحدث مثل هذه الأمور أو ردّات الفعل القوية في بداية العلاقة الزوجية لأسباب متعددة. فقد لا يكون كل من الزوجين في حالة من شدة التحسس لكلمات الآخر، أو أن الواحد منهما لم يشعر بعد بالاطمئنان الكافي للزواج مما يمنعه من احتمال فتح جروح الماضي البعيد، والتي حاول نسيانها لسنوات.

ولنعرف أيضاً أنه عندما تعود إلى ذهن الرجل ذكريات الماضي المؤلم فقد يصبح شديد الحساسية، ويشعر بالرغبة القوية في الدخول إلى كهفه. بينما إذا حدث هذا عند المرأة فإنها تشعر بهبوط معنوياتها، وبالرغبة القوية في النزول إلى بئرها، وبالحاجة إلى الرعاية والعطف.

وقد يدخل الزوجان في خلاف وجدال في مثل هذه الأوقات، لعدم

معرفتهما بمثل هذه العوامل التي تؤثر فيهما. وقد يعجب الإنسان عندما يعرف أن معظم انزعاجه قد لا يتعلق بالموقف أو العلاقة التي هو فيها الآن، وإنما تعود أسبابها إلى الماضي البعيد، فقلة فقط من العواطف السلبية يعود منشؤها إلى الوقت الحالي.

ولا بد في مثل هذه الحالات من تقلب العاطفة، والخوف اللاشعوري من ذهاب المودة والرحمة بين الزوجين، من تفهم كل طرف لمثل هذه الأمور، وأن يعذر كل من الزوجين بعضهما، وأن لا يقفز إلى نتائج خاطئة متناسياً الأمور الكثيرة المخالفة لهذا الخوف والقلق. وليتذكر الإنسان الآية القرآنية: ﴿وَعَسَىٰٓ أَن تَكۡرَهُواْ شَيۡـٔٗا وَهُوَ خَيۡرٞ لَّكُمۡۖ﴾ [البقرة: ٢١٦]، أي ربما ينزعج الإنسان من موقف معين إلا أن هذا لا يعني انتهاء هذه العلاقة، فما هي إلا فترة أو بعض الوقت وتتبدل هذه العاطفة السلبية، ويعود الإنسان إلى اطمئنانه لعلاقة المحبة التي تربطه بالطرف الآخر.

ومن خلال الوقت، سيدرك كل من الزوجين الأسباب الحقيقية التي تزعجه وتؤلمه، وسيعرف تأثير تجارب الماضي على مشاعره الآن، ويتمكن رويداً رويداً من تحرير نفسه من إسار هذه التجارب السلبية السابقة.





الزواج والمعالجة الزوجية

﴿وَٱلصُّلۡحُ خَيۡرٌۗ﴾
[النساء: ١٢٨]

أهداف الزواج:

للزواج مكانة مقدسة عند المجتمعات بشكل عام والمجتمع العربي والإسلامي بشكل خاص. وكما هو معروف في الإسلام أن الزواج نصف الدين كما في الحديث النبوي الشريف.

وقد ذكر للزواج أهداف متعددة غير الجنس والإنجاب، ونذكر من هذه الأهداف:

- إقامة العلاقة العاطفية المتبادلة، وتحقيق السكن أو الصحة النفسية.
- الرعاية المتبادلة للزوجين من خلال تنظيم الحياة المهنية أو العمل.
- تنظيم الأنشطة الترفيهية المناسبة لوقت الفراغ.
- إيجاد العلاقة المناسبة لتحقيق الدعم والتشجيع والتأييد.
- الصلة الجنسية.
- إنجاب الأولاد.
- تكوين الأسرة.
- إتاحة المجال المناسب لتجاوز وحلّ مشكلات وتحديات حياة الإنسان التي عاشها قبل زواجه.
- تحقيق الاستقلال الذاتي ضمن علاقة زوجية عاطفية.

- تنمية القدرة المتجددة على حسن التكيف مع المتغيّرات الحياتية.

- إتاحة الفرصة لمتابعة التعلم واكتساب الخبرة في الحياة.

ويتوقف نجاح الزوجين في تحقيق هذه الأهداف على عوامل متعددة نذكر منها:

- ثقافة المجتمع والأعراف والتقاليد.

- عمل الزوجين وطبيعة خلفيتهما التعليمية والثقافية.

- خبرتهما السابقة عن العلاقات الزوجية بين الجنسين (من الوالدين أو غيرهما).

- علاقتهما الخاصة بأبويهما.

- طبيعة قيمهما في الحياة ونظرتهما إلى هذه القيم والمبادئ.

- شخصيتهما وطبيعة تطورها ونموها.

- قدرتهما على إقامة العلاقات الاجتماعية والحفاظ عليها.

- عمرهما عند الزواج ومدة زواجهما.

- معرفتهما للفروق بينهما وقدرتهما على تحمل هذه الفروق.

- قدرتهما على التكيف وتعلم مهارات جديدة.

- أفكارهما عن الزواج وتوقعاتهما منه.

- طبيعة التحديات والمشكلات التي تعترض حياتهما الزوجية.

- طبيعة شبكة العلاقات الاجتماعية المحيطة بهما.

مراحل الزواج:

ويمر الزواج عادة في أربع مراحل رئيسية هي:

١ ـ التكيف مع العيش المشترك كزوجين.

٢ ـ إنجاب الأولاد وتنشئتهم.

٣ ـ التكيف مع العيش مع الأولاد.

٤ ـ التكيف مع العيش بدون الأولاد.

أعراض المشكلات الزوجية:

وتتعدد أشكال التعبير عن المشكلات الزوجية، فقد لا يبدو واضحاً أننا أمام مشكلة زوجية وإنما أمام شيء آخر، بينما في الحقيقة تكمن المشكلة في طبيعة العلاقة الزوجية. ولا ننسى أن بعض هذه الصعوبات قد تكون هي أيضاً من أسباب المشكلات الزوجية، أي قد تكون نتيجة وسبباً في نفس الوقت. ونذكر من هذه الأشكال:

- ظهور مشكلة عند أحد الأولاد (تراجع في المدرسة ـ اضطرابات سلوكية ـ الجنوح..).
- ظهور توتر أو مشكلة في العلاقات داخل الأسرة ككل.
- صعوبات جنسية بين الزوجين أو عند أحدهما.
- الخيانة الزوجية.
- أمراض وصعوبات نفسية عند أحد الزوجين أو كليهما (الاكتئاب ـ القلق ـ الأرق ـ العنف..).
- صعوبات في تربية الأولاد وتعليمهم الانضباط.
- صعوبات في العلاقات الاجتماعية.
- تدهور الصحة الجسدية لأحد الزوجين أو كليهما.
- إدمان المخدرات أو الخمر أو القمار.

المعالجة الزوجية:

يعلم القارئ أن هناك أنواعاً كثيرة للمعالجات النفسية كالمعالجة السلوكية والتحليلية والمعرفية والدوائية والجماعية والأسرية[1]. ومن هذه المعالجات ما يسمى بالمعالجة الثنائية أو الزوجية.

ويتم العمل في المعالجة الزوجية مع كل من الزوجين، وذلك عندما

---

(١) للمزيد من المعلومات عن الأمراض والمعالجات النفسية يراجع كتاب «المرشد في الأمراض النفسية واضطرابات السلوك» للمؤلف، المكتب الإسلامي، بيروت، ١٩٩٥م.

تكون هناك صعوبة بينهما تسبب مشكلة عند أحدهما أو كليهما، كالمشكلات السابقة الذكر والتي قد تنتج عن مشكلة بينهما، أو عندما تبدو العلاقة الزوجية وكأنها على طريق التفكك والانفصال بالرغم من رغبة الطرفين في الحفاظ على زواجهما.

وينظر في المعالجة الزوجية إلى أن المشكلة ليست عند أحد الزوجين وإنما عندهما معاً. ولذلك تركز هذه المعالجة على طبيعة التعامل بين الزوجين.

وهناك مدارس متعددة لطرق المعالجة الزوجية وترتيب أولوياتها ومراحلها وفلسفتها، ولكن وبشكل عام فإنه يترك عادة للزوجين تحديد المشكلة التي يريدان التعامل معها ومحاولة علاجها.

وتشير بعض الدراسات إلى نجاح المعالجة الزوجية في أكثر من ٦٠٪ من الحالات المعالجة.

أهداف المعالجة الزوجية:

لا شك أن الهدف الأسمى من المعالجة الزوجية هو الحفاظ على هذا الرباط المقدس. ويتحقق عادة هذا الأمر عن طريق تحقيق أهداف مرحلية عملية. وتتوقف الأهداف النهائية للمعالجة على طبيعة المشكلة الزوجية، وعلى ممارسة كلا الزوجين لحقيهما ومسؤولياتهما تجاه علاقتهما الزوجية.

ومن أهداف المعالجة بشكل عام الأمور التالية:

١ ـ إتاحة المجال لكل منهما ليقول كل ما لديه مع ضمان استماع الطرف الآخر إليه.

٢ ـ زيادة انتباه وتقدير كل منهما للآخر، وفهم كل منهما لمسؤولياته أمام المشكلة المطروحة.

٣ ـ فهم كل منهما لسلوكه وسلوك الطرف الآخر بشكل أفضل.

٤ ـ زيادة الصراحة والوضوح والمرونة في العلاقة الزوجية.

٥ ـ زيادة قدرة كل من الزوجين على التكيف المطلوب لحل المشكلة وتحمل هذا التكيف.

٦ - فتح مجال أوسع لكل منهما ليشعر بالسكن والاطمئنان داخل هذه العلاقة الزوجية.

متى تفيد المعالجة الزوجية ومتى لا تفيد؟

ينصح بالمعالجة الزوجية في الحالات التالية:

١ - موافقة الزوجين على وجود مشكلة تحتاج للحل وأنهما قد عجزا عن حلّها بنفسيهما.

٢ - استعداد الزوجين لحضور جلسات المعالجة.

٣ - استعداد الزوجين للبقاء مع بعضهما طوال فترة المعالجة.

٤ - عندما لا يستجيب أحدهما لمعالجة ما بشكل منفرد ويرغب في مشاركة الطرف الآخر في المعالجة.

وهناك حالات أخرى قد لا تنفع معها المعالجة الزوجية، ومن هذه الحالات:

١ - تصميم أحد الزوجين أو كليهما على الانفصال والطلاق. (وهنا يفيد التدخل لترتيب تفاصيل انفصالهما عن بعضهما بأقل الجراح الممكنة).

٢ - عندما يعجز أحد الزوجين عن خوض غمار المعالجة الزوجية لصعوبة ما (يمكن عندها تأجيل المعالجة).

٣ - عندما يوجد ما يشير إلى ممانعة أحد الزوجين أو كليهما لكل تغيير مطلوب منهما في المعالجة.

٤ - في بعض حالات وجود طرف ثالث في الزواج كالخيانة الزوجية.



ملحق الطبعة الثانية
الاستعمال الأمثل لهذا الكتاب

تنتشر هذه الأيام كتب كثيرة مفيدة تتناول العلاقات الزوجية والإنسانية بشكل عام، والتي تسمّىٰ عادة كتب المساعدة الذاتية، كهذا الكتاب الذي بين يدي القارئ. وهذه كتب مفيدة لا شك للفرد وللزوجين وللأسرة.

ولكن قد نطرح سؤالاً: هل لهذه الكتب من محاذير؟!

والجواب: نعم، فهي ككل شيء في الحياة قد لا تستعمل الاستعمال الصحيح أو السليم، مما قد يترك آثاراً سلبية علىٰ العلاقة الزوجية والتي كان يسعىٰ الكتاب إلىٰ تحسينها وإصلاحها.

ومن هذه الاستعمالات غير الصحيحة نذكر ما يلي:

- أن يعتقد القارئ فجأة أنه من خلال قراءة سريعة للكتاب أنه أصبح يعرف إجابات كل الأسئلة المطروحة في موضوع العلاقات الزوجية.
- قد يشعر القارئ أنه قد تعلم شيئاً، أو امتلك أمراً يفتقده زوجه الآخر.
- قد يبدأ القارئ مخطئاً بالتهجم علىٰ الطرف الآخر بعبارات من مثل: «انظر ماذا يقول الكتاب..»، أو «لماذا لا تفعل ما يقوله الدكتور في الكتاب..».
- الوقوع في خطأ أخذ كل نصيحة أو توجيه ورد في الكتاب بشكل حرفيّ، أو عدم مراعاة خصوصية كل علاقة زوجية، أو تناول جزئية بشكل معزول عن التفاصيل الأخرىٰ للعلاقة.

ولا يخفىٰ ما لهذه الأساليب من تأثيرات سلبية علىٰ العلاقة الزوجية الآن ومستقبلاً، ويبقىٰ من المفيد أن يراعي القارئ النصائح التالية من أجل تحقيق أفضل النتائج من هذه الكتب:

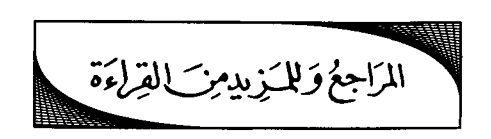
- بعض التأني والتواضع في إسقاط مهارات هذا الكتاب علىٰ واقع التطبيق.
- عدم التهجم علىٰ الطرف الآخر من خلال انتقاده علىٰ كل تصرف يقوم به.
- عدم إشعار الطرف الآخر بالانتقاص من قدره، أو إشعاره بالرفض وعدم التقبل.
- أن يكون القارئ موضوعياً في حكمه وتقديره للأمور، وأن لا ينظر إليها من جانبه فقط.
- أن لا ينصّب القارئ نفسه موجهاً أو معلماً أو معالجاً للطرف الآخر.
- أن لا يحاول القارئ حفظ بعض أسطر الكتاب ليلقيها علىٰ مسامع الطرف الآخر.
- ليحاول القارئ أن يكون معقولاً ومتفهماً لما يريده من الطرف الآخر، ومن العلاقة الزوجية.
- ليحاول القارئ أن يكون هو نفسه، وأن لا يحاول أن يتصنَّع أن يكون شخصاً آخر.
- ليحاول القارئ أن يتحلىٰ بالحكمة في تعامله مع الكتاب، ومع الطرف الآخر.
- كتب المساعدة الذاتية من اسمها تشير إلىٰ أنها تقصد تغيير الذات أولاً وقبل تغيير الآخر.
- إن الإنسان لا يستطيع أن يغيّر الآخر، بل الآخر يغيّر نفسه عندما يشاء.
- ليفكّر القارئ في سلوكه هو، وفي دوره في العلاقة الزوجية، وقبل أن ينظر في دور الطرف الآخر.
- إن الطرف الآخر يريد أن «يرىٰ» نتائج ما تعلمه القارئ لا مجرد أن «يسمع» بهذه التوجيهات والنصائح.

- إن غيّر القارئ نفسه فسيكون لهذا الأثر الإيجابي الطيب علىٰ الطرف الآخر، مما يحفّزه علىٰ القيام بعملية التغيير الذاتي.

وتبقىٰ لكتب المساعدة الذاتية تأثيرات إيجابية كثيرة نذكر منها:

- تعميق فهم القارئ للموضوع، وزيادة بصيرته بالأمر.
- تهدئة حدّة التوتر داخل العلاقة الزوجية من خلال شرح الكثير من جوانب هذه العلاقة.
- تتيح فرصة للتأمل الهادئ والموضوعي في جوانب العلاقة الزوجية.
- تحسين الحوار والخطاب بين الزوجين.
- تزيد من فهم القارئ لذاته وأفكاره وعواطفه وسلوكه وردود أفعاله.
- تزيد من فهم القارئ لنفسية الطرف الآخر ولطبيعته وشخصيته.
- تعلم القارئ بعض المهارات الجديدة وأساليب التصرف المفيدة.
- اطلاع القارئ علىٰ تجارب الآخرين، وتعلّمه ما قد أفادهم أو لم يفدهم في علاقتهم الزوجية.





العربية:

- معجم علم النفس، د. فاخر عاقل. دار العلم للملايين - بيروت ١٩٧٧.
- المعجم الطبي الموحد، اتحاد الأطباء العرب، ١٩٨٣.
- تحرير المرأة في عصر الرسالة، (٦ أجزاء)، عبد الحليم أبو شقة. دار القلم - الكويت ١٩٩٠.
- الزواج المثالي، د. ف. ديفيلد، ترجمة د. م. الصغير. المكتبة الحديثة للطباعة والنشر - بيروت ١٩٧٨.
- مجلة الفرحة، شهرية تهتم بالعلاقة الزوجية تصدر من الكويت.
- مجلة ولدي، شهرية تربوية تصدر من الكويت.

الإنجليزية:

- Men Are From Mars, Women Are From Venus, J. Gray. Vermillion, 1993.
- Mind Over Mood: Changing How You Feel by changing the Way You Think, D. Greenberger & C. Padesky. Guilford Press, 1995.
- After the Fight: A Night in the Life of a Couple, D. Wile. Guilford Press, 1993.
- Clinical Handbook of Couple Therapy, N. Jacobson & A. Gurman. Guilford Press.
- How to Stay in Love, C. Shedd & M. Shedd. Andrews & McMeel, 1980.
- Helping Couple Change: A Social Learning Approach To Marital Therapy, R. Stuart. Guilford Press.
- How to Avoid Divorce, J. Rosenbaum & V. Rosenbaum. Harper & Row, 1980.
- Married and Alone: The Way Back, P. Rosenzweig. Insight Books.
- Mate Selection, R. Winch. Harper & Row, 1958.
- One Couple, Four Realities: Multiple Perspectives on Couple Therapy, R. Chasin. Guilford Press.
- The Marriage Maintenance Manual, C. Livsey. Dial Press, 1977.

- Short-Term Couples Therapy: The Imago Model in Action, W. Luquet. Brunner = Mazel.
- Together Forever, K. Khavari & S Khavari. Oneworld Publication, 1993.
- Rewriting Family Scripts, J. Byng-Hall. Guilford Press, 1995.
- Internal Family Systems Therapy, R. Schwartz. Guilford Press, 1994.
- Family in Multicultural Perspective, B. Ingoldsby. Guilford Press, 1995.
- Renegotiating Family Relationships, R. Emery. Guilford Press, 1994.
- Please Help Me With the Family, M. Andolfi & R. Haber. Brunner = Mazel, 1994.
- The Lost Art of Listening, M. Nichols. Guilford Press, 1994.
- Integrative Solutions: Treating Common Problems in Couple's Therapy, G. Weeks. Brunner = Mazel, 1996.
- The Heart of the Matter: Perspective on Emotion in Marital Therapy, S. Johnson & L. Greenberg. Brunner = Mazel, 1994.
- When Love Dies, K. Kayser. Guilford Press, 1993.



المحتويات

الموضوع	الصفحة

هذا الكتاب

تقوم الحياة الزوجية على الحوار والتفاهم والتعايش بين طرفين، ولأن الإنسان لا يولد وهو متدرّب مسبقاً على أسلوب التصرف الأمثل في هذه الحياة الزوجية، فإن من المفيد أن يُعدّ هذا الإنسان ـ سواء كان رجلاً أو امرأة ـ ليصبح زوجاً ناجحاً أو زوجة ناجحة. ويحاول هذا الكتاب زيادة فهم كل من الزوجين لنفسه وللآخر، وبالتالي تنمية مهاراتهما في التعامل والتكيف مع بعضهما ضمن إطار الحياة الزوجية.

والكتاب لكل من مضى على زواجه سنوات طويلة ويرغب في حلّ صعوباته المتكررة، أو لمن يفكر الآن بخوض هذه الرحلة التي هي بحد ذاتها آية من آيات الله في هذه الحياة.

المؤلف في سطور



الدكتور مأمون مبيض خريج كلية الطب جامعة دمشق عام ١٩٧٨.

تخصص في مجال الطب النفسي في دبلن ـ جمهورية إيرلندا، وعمل في مشافيها لعدد من السنوات قبل أن ينتقل مع زوجته وأولادهما الثلاثة إلى بلفاست في إيرلندا الشمالية منذ عشر سنوات حيث يعمل في مستشفى للأمراض النفسية، ويدرّس مادة الطب النفسي في جامعة الملكة في بلفاست.

له العديد من الأبحاث الطبية النفسية المنشورة في عدد من المجلات العالمية المتخصصة، بالإضافة إلى بعض الدوريات الإسلامية. يحرر صفحة العيادة النفسية في مجلة «ولدي» التي تصدر من الكويت.

صدر له بالعربية الكتب التالية:

ـ المرشد في الأمراض النفسية واضطرابات السلوك، المكتب الإسلامي ـ بيروت (١٩٩٤).

ـ أولادنا من الطفولة إلى الشباب، المكتب الإسلامي ـ بيروت (١٩٩٧).

ـ العقل فوق العاطفة: في المعالجة النفسية المعرفية (ترجمة عن الإنجليزية ـ ٢٠٠٠).

يقدم الدكتور مأمون العديد من المحاضرات وورشات العمل في البلاد الأوروبية والعربية، وخ النفسية ـ تربية الأولاد ـ المراهقة ـ العلاقات الزوجية.

وله على ن باسم «منبر الأسرة السعيدة» عنوانه:

mypage.ayna.co

72443 / 22 SR
COL # 0